ఈనాడు
ఆదివారం
10 ఆగస్టు 2025



నిద్ర... భద్రమేనా?



కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్!



కామెడీ చిత్రాలు చేయాలని ఉంది!

తనదైన డాన్స్‌లూ, ఫైట్లతో యువతలో అద్వితీయమైన క్రేజ్ సొంతం చేసుకున్న నటుడు హృతిక్ రోషన్. హీరోగా ఈ ఏడాది 25 ఏళ్లు పూర్తిచేసుకున్న ఈ బాలీవుడ్ గ్రీక్ గాడ్.. త్వరలోనే 'వార్ 2'లో జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌తో కలిసి తెలుగు తెరపైన సందడి చేయనున్నాడు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పంచుకున్న కబుర్లివి..

అన్నీ కష్టాలే...

పేరున్న కుటుంబంలోనే పుట్టినా.. చిన్నతనంలో చాలా ఇబ్బందులు పడ్డాను. నాపైన నాకు నమ్మకం ఉండేది కాదు. ఓ దశలో ఇంటి అద్దె కట్టడమూ కష్టమైంది. నాన్న సినిమాల్లో కుదురుకున్నాక.. ఆర్థికంగా కాస్త గట్టెక్కాం. అయితే, హీరోగా నా తొలి సినిమా 'కహో నా ప్యార్ హై..' కోసం నాన్న మా ఇంటిని కూడా తాకట్టు పెట్టాల్సి వచ్చింది.

ఇంటికొచ్చి ఏడ్చేసేవాడిని

చిన్నతనంలో నాకు కాస్త నత్తి ఉండేది. దాంతో స్కూల్‌లో అందరూ ఆటపట్టించేవారు. నేనేమో ఇంటికొచ్చి ఏడ్చేసేవాడిని. నటుడినవ్వాలను కుంటున్న నాలాంటి వాళ్లకు అది చాలా పెద్ద సమస్య. దాంతో ఉదయం నాలుగున్నరకే నిద్రలేచి స్పీచ్ క్లాసులకు వెళ్లేవాడిని. అలా ఆ సమస్య నుంచి బయటపడగలిగా.

డాన్స్ చేయలేవన్నారు

కాలేజీ రోజుల్లో వెన్ను సమస్య రావడంతో వైద్యులు నేను డాన్స్ చేయకూడదన్నారు. కానీ, నాకేమో సినిమాల్లోకి వెళ్లాలని ఉండేది. అదే విషయం చెబితే.. 'కష్టం, మరోసారి ఆలోచించుకో'మన్నారు. అప్పుడు దాన్ని ఛాలెంజింగ్‌గా తీసుకొని.. శారీరకంగా, మానసికంగా నన్ను నేను తీర్చిదిద్దుకున్నా.

ఎన్టీఆర్‌తో డాన్స్ అనగానే...

ఎన్టీఆర్ గొప్ప నటుడు. తనతో డాన్స్ అనగానే మొదట కాస్త కంగారుపడ్డా. 'వార్ 2'లో ఇద్దరం కలిసి చేసిన పాట ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుంది.



ఒత్తిడికి గురయ్యా...

'వార్' సినిమా షూటింగ్‌కు- అప్పటికి నేనింకా సిద్ధం కాలేదు. కానీ, సినిమా తప్పక చేయాల్సిన పరిస్థితి. దాంతో అతికష్టమ్మీద నన్ను నేను ఫిట్‌గా ఉంచుకునేందుకు శిక్షణకు వెళ్లా. సినిమానైతే పూర్తి చేశాను కానీ, ఆ తర్వాత చాలా మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యా. అందులోంచి బయటపడేందుకు నాకు మూడు నాలుగు నెలల సమయం పట్టింది.

అలాంటి సినిమాల్లో...

ఇప్పటివరకూ యాక్షన్ సినిమాలే ఎక్కువగా చేశా. కానీ, నాకు కామెడీ చిత్రాలూ చేయాలని ఉంది.

కష్టాన్నే ఇష్టపడతా

నాది పాతికేళ్ల కెరియర్ అయినా, చేసింది మాత్రం 27 చిత్రాలే. అందుకే అందరూ 'అంత తక్కువా?' అని అడుగుతుంటారు. 'జీవితమంటే సినిమాలు మాత్రమే కాదు.. కుటుంబం, పిల్లలూ, ఇతర ఆసక్తులూ కూడా ఉంటాయి కదా' అని నేను వాళ్లకు బదులిస్తుంటా. కష్టపడి పనిచేయడాన్నే ఇష్టపడతా. పనిలోనే ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటా.

నాన్న దగ్గర అసిస్టెంట్‌గా..

నాకు నటనతోపాటు దర్శకత్వంపైనా ఆసక్తి ఉండేది. ఆ ఇష్టంతోనే కొద్దిరోజులు నాన్న దగ్గర అసిస్టెంట్‌గా పనిచేశా. ఆ అనుభవంతోనే 'క్రిష్ 4'కు దర్శకత్వం వహించాలనుకుంటున్నా.

హాబీలు: సైక్లింగ్, రీడింగ్.
ఎక్కువగా ఇష్టపడే స్నాక్: సమోసా.

చీర్‌లీడర్‌ని..

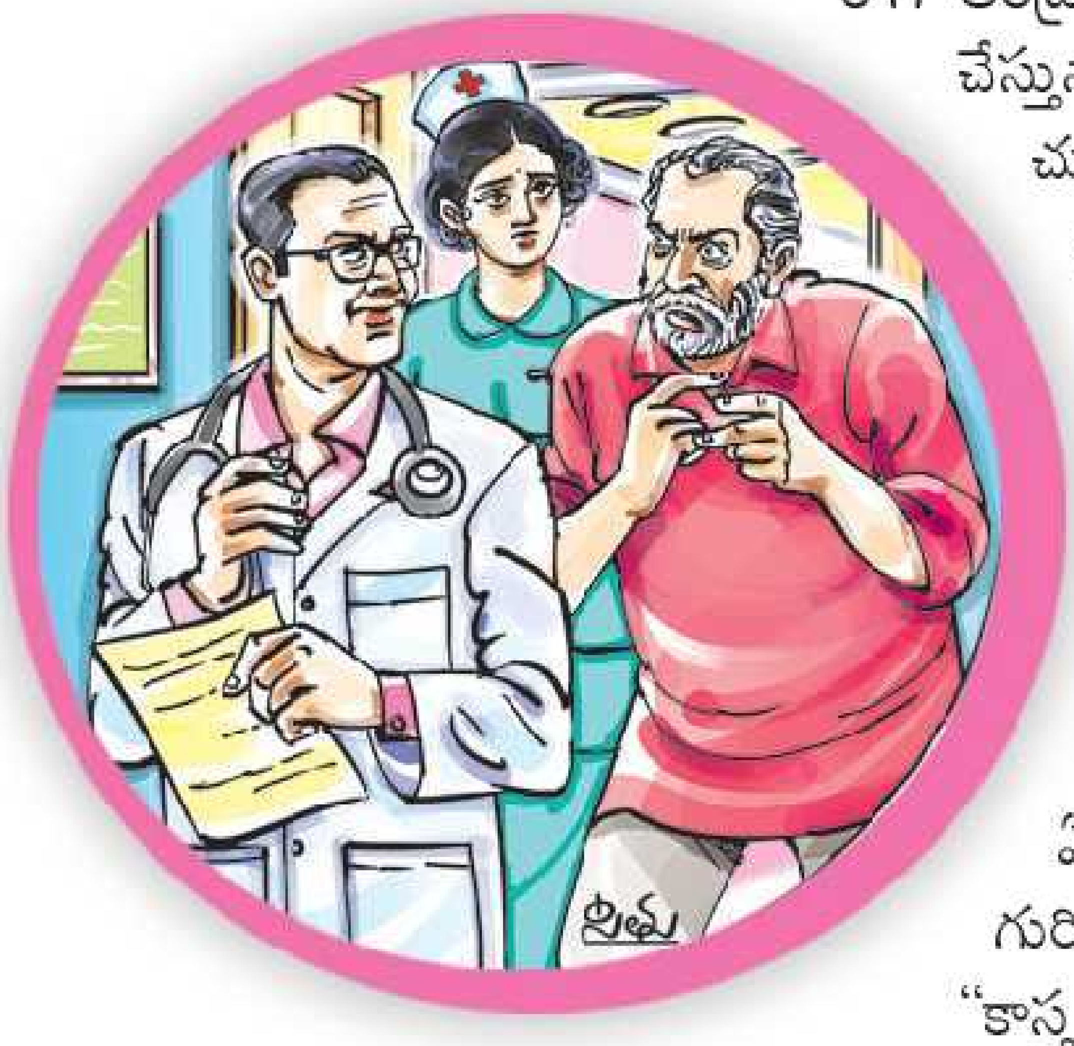
ఏ కష్టమొచ్చినా నేనూ, అక్క సునైనా ఇద్దరం ఒకరికొకరం చాలా సపోర్టివ్‌గా ఉంటాం. అందుకే నన్ను తన బిగ్గెస్ట్ చీర్‌లీడర్ అని చెబుతుంటుంది.

చిన్నోడు ఆర్టిస్టు

మా అబ్బాయిలిద్దరూ వాళ్లమ్మ సుసానే దగ్గరే ఉంటారు. కుదిరినప్పుడల్లా నేను వాళ్లను కలుస్తుంటా. పెద్దవాడేమో అమెరికాలోని ఓ మ్యూజిక్ కాలేజీలో చదువుతున్నాడు. చిన్నోడు ఆర్టిస్ట్. పెయింటింగ్స్ చాలా బాగా వేస్తుంటాడు.

అహంకారం కాదు...

డాక్టర్ కంగారు కంగారుగా ఆపరేషన్ థియేటర్ వైపు పరుగు పెడుతున్నాడు. అత్యవసరంగా ఒక ఆపరేషన్ చేయాలంటూ ఆయనకు కొద్దిసేపటి క్రితమే ఫోన్ వచ్చింది. ఫోన్‌లో మాట్లాడిన వెంటనే దుస్తులు మార్చుకుని నేరుగా సర్జరీ బ్లాక్‌కు వెళ్ళాడు. అక్కడ హాల్లో రోగి తండ్రి ఆదుర్దాగా పచార్లు చేస్తున్నాడు. వైద్యుణ్ణి చూడగానే ఒక్కసారిగా అరిచేశాడు.



"ఇక్కడికి రావడానికి ఇంత ఆలస్యం ఎందుకయింది? నా కొడుకు ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నాడని తెలుసు కదా. మీకు ఏ మాత్రం బాధ్యత గురించి పట్టింపే లేదా?"

"కాస్త శాంతంగా ఉండండి ప్లీజ్..." అన్నాడు ఆ డాక్టర్.

"శాంతమా! ఇప్పుడు ఈ గదిలో ఈ పరిస్థితిలో మీ కొడుకే ఉంటే మీరు శాంతంగా ఉండగలరా? మీ కన్న కొడుకే కనుక మరణం అంచుల్లో ఉంటే మీరేం చేస్తారు?" కోపంతో ఊగిపోయాడా తండ్రి.

వైద్యుడింకా చిరునవ్వుతోనే జవాబిచ్చాడు- "మనం మట్టిలోనే పుట్టాం, చివరకు మట్టిలోనే కలిసిపోతాం. దేవుడు దయ తలచాలని ప్రార్థిద్దాం. డాక్టర్లు అనారోగ్యాన్ని తగ్గించగలరు కానీ ఆయుష్షును పొడిగించలేరు. మీ అబ్బాయి ప్రాణాలు నిలబెట్టగలిగేది ఆ దేవుడే. మా శక్తివంచన లేకుండా ప్రయత్నిస్తాం. ఆపైన దైవానుగ్రహం."

'సమస్య మనది కాకపోతే సలహా ఇవ్వడం చాలా సులువు' రోగి తండ్రి గొణుక్కున్నాడు.

ఆపరేషన్ కొన్ని గంటలపాటు కొనసాగింది. వైద్యుడు ఆనందంతో బైటకు వచ్చాడు. "థ్యాంక్ గాడ్! మీ అబ్బాయికి ప్రమాదం తప్పింది" తండ్రి జవాబు కోసం ఆగకుండా పరుగెడుతూనే చెప్పాడు... "మీకు ఏమైనా అనుమానాలుంటే నర్సుని అడగండి."

వైద్యుడు వెళ్ళిపోయిన కొన్ని క్షణాలకు నర్సు బయటికి వచ్చింది. ఆమెను చూసిన ఆ తండ్రి, డాక్టర్ గురించి అడిగాడు.

"ఆయనకు అంత తలపొగరు దేనికి? నా కొడుకు పరిస్థితి ఎలా ఉందో అడుగుదామనుకున్నాను. కానీ ఆయన ఒక్క నిమిషం కూడా ఆగనేలేదు. అంత అహంకారం ఉండకూడదు."

కన్నీళ్ళు కారిపోతుండగా ఆ నర్సు జవాబిచ్చింది- "ఆ డాక్టర్‌గారి కొడుకు నిన్ననే రోడ్డు ప్రమాదంలో చనిపోయాడు. అంత్యక్రియల కోసం ఆయన శ్మశానంలో ఉన్నారు. ఆ సమయంలో మీ కొడుకు ఆపరేషన్ కోసం ఫోన్ చేశాం. ఆయన వెంటనే వచ్చి మీ కొడుకుని రక్షించారు. ఇప్పుడు తన కొడుకు అంత్యక్రియలు పూర్తిచేయడం కోసం హడావుడిగా వెళుతున్నారు."

(ఎదుటివారి గురించి ఏమీ తెలుసుకోకుండానే నోటికొచ్చినట్లు విమర్శించకండి. నిజం తెలిశాక సిగ్గుతో తల ఎత్తలేని పరిస్థితి రావచ్చు.)

- భాస్కర్ గుప్తా

లోపల...

మీకే మెంటల్!



భర్త: ఏమోయ్... ఎక్కడున్నావ్?

భార్య: వరండాకూ, వంటగదికీ మధ్యలో హాల్లో తలుపు పక్కన ఉన్నాను.

భర్త: నీకేమైనా మెంటలా... ఇంట్లో ఉన్నానని చెప్పొచ్చుగా

భార్య: మీకే మెంటల్! ల్యాండ్‌లైన్‌కి ఫోన్ చేసి ఎక్కడున్నావ్ అని అడుగుతున్నారు.

మంచిమాట

చెడు అలవాట్లూ ఆలోచనలూ ఉన్నవారికి మంచి పనులు చెయ్యడం ఎంత కష్టమో, మంచి అలవాట్లూ ఆలోచనలూ ఉన్నవారికి చెడ్డపనులు చెయ్యడమూ అంతే కష్టం.



ఆ ఐదుగురూ కాలేజీ ఫ్రెండ్స్. తమ బర్త్‌డేలకు దగ్గర్లోని మురికివాడకి వెళ్లి ఆహారపొట్లాలు అందిస్తుంటారు. దిల్లీలో డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ కార్యాలయం పక్కనే ఉన్న మురికివాడ అది. రెండింటికీ మధ్యా ఓ మురికికాలువే సరిహద్దు. ఓ రోజు ఆ కాలువలో అక్కడి చిన్నారులు కొందరు ఈదులాడటం చూసి హతాశులయ్యారు ఆ స్నేహితులు! ‘వీళ్లనెవరూ పట్టించుకోరా..? కుటుంబాలూ స్కూళ్లూ ఏం చేస్తున్నాయి?’ అన్న ప్రశ్న వేసుకున్నారు. ఆ ప్రశ్న ఓ గొప్ప ప్రయత్నానికి దారితీసింది. ‘పెహచాన్- ది స్ట్రీట్ స్కూల్’ అనే ఓ వినూత్న పాఠశాలకి నాంది పలికింది!

పెహచాన్... యువత నేర్పుతున్న పాఠం!



ఎంత మంచి కాన్వెంట్ స్కూల్ అనుకున్నా... ప్రతి తరగతిలోనూ ఒక టీచర్‌కి కనీసం 20 మంది పిల్లలు ఉంటారు. ఉపాధ్యాయులూ విద్యార్థుల నిష్పత్తి అంతకన్నా తక్కువుండే స్కూళ్లు చాలా అరుదు. కానీ ‘పెహచాన్- ది స్ట్రీట్ స్కూల్’లో ప్రతి నలుగురు విద్యార్థులకీ ఓ టీచర్ ఉంటారు. ఆ టీచర్లు కూడా ఐఐటీ, ఐఐఎం వంటి ప్రఖ్యాత విద్యాసంస్థల నుంచి వచ్చినవాళ్లు! ఒట్టి పాఠాలే కాదు... కంప్యూటర్ కోర్సులూ, వెర్బల్ ఇంగ్లిష్, పాటలూ, వాయిద్య సంగీతమూ, చిత్రలేఖనాలూ, యోగా ఇవన్నీ ఉచితంగా నేర్పిస్తారు. సైకాలజీ కౌన్సెలింగ్ కూడా అందిస్తారు. ఇలాంటి పాఠాలతోనే ఐదువేల మంది మురికివాడల పిల్లల జీవితాల్ని తీర్చిదిద్దింది ‘పెహచాన్’ సంస్థ. బడి మానేసినవాళ్ల చేతా పదో తరగతి పరీక్షలు రాయించి 90 శాతంకన్నా ఎక్కువ మార్కులు సాధించేలా చేస్తోంది. ఓ రకంగా దిల్లీ మురికివాడల్లో ఓ నిశ్శబ్ద విప్లవాన్నే సృష్టిస్తోంది! ఇంతకీ ఈ విప్లవం లక్షలు ఖర్చుచేస్తుంటే వచ్చింది కాదు... అసలు ఈ స్కూళ్లకి శాశ్వత కట్టడాలంటూ లేవు. వ్యవస్థాపకులూ, టీచర్లూ, మేనేజర్లూ... ఎవరికీ లాభాలూ కానీ జీతాలూ కానీ ఇవ్వరు. మరెలా అంటారా...

ఎవరు వీళ్లు...

ఆకాశ్ టాండన్, కనికా నరులా, శ్యామ్ పిళ్ళై, మోనికా వాసుదేవ్, లీజో జాయ్... ఈ ఐదుగురూ ఒకప్పుడు దిల్లీ యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు. అప్పుడప్పుడూ ఇంద్రప్రస్థనగర్ మురికివాడకెళ్లి చిన్నపాటి సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తుండేవారు. అక్కడి పిల్లలు డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ కార్యాలయం పక్కన భిక్షమెత్తడాన్ని గమనించారు. ముక్కుపుటాల్ని అదరగొట్టే మురికికాలువల్లో స్నానాలు చేయడం చూశారు. అలాంటి వాళ్లకి విద్యాబుద్ధులు నేర్పించడానికి ఏదైనా చేయాలనుకున్నారు. అలా 2015లో ‘పెహచాన్’(హిందీలో గుర్తింపు అని) సంస్థని స్థాపించారు. మురికివాడల్లో ఇంటింటికీ వెళ్లి ‘వారాంతంలో పాఠాలు చెబుతాం... పిల్లల్ని పంపించండి’ అని అడిగితే ముందు ఐదుగురు పిల్లలే వచ్చారు. వాళ్లని ఆడించారూ... పాడించారూ... ఆసక్తి ఉంటే బొమ్మలూ గీయించారు. వాటి నడుమ దండలో దారంలా చదువునీ చొప్పించారు. వారం తిరిగేసరికల్లా ఐదుగురు పిల్లలు కాస్తా 30 మంది అయ్యారు. ఆరునెలల్లో వందమందికి చేరారు! అప్పటిదాకా వీధిలో నడుపుతున్న బడిని ఓ ఆలయం పక్కన ఖాళీ స్థలానికి మార్చారు. రానురాను వ్యవస్థాపకుల ఇతర మిత్రులూ వలంటీర్లుగా వచ్చారు. ఆ తర్వాత సహోద్యోగులూ చేతులు కలిపారు. క్రమంగా వాళ్లు దిల్లీలోని మిగతా మురికివాడల్లో కొత్త ‘పెహచాన్’ కేంద్రాల్ని ఏర్పాటుచేయడం మొదలుపెట్టారు.

సరికొత్త సిలబస్...

‘పెహచాన్’ నిర్వాహకుల సంకల్పానికి ముగ్ధులైన పలువురు విద్యావేత్తలు ఆ పిల్లల కోసం ప్రత్యేక సిలబస్‌ని రూపొందించి ఇచ్చారు. ఆ సిలబస్ ప్రకారం- తల్లిదండ్రులతోపాటూ కూలీనాలీకి వెళ్లేవాళ్లకి వారాంతంలో కంప్యూటర్, ఆర్ట్స్ అండ్ క్రాఫ్ట్స్ వంటివి నేర్పిస్తారు. తగిన వయస్సు వచ్చాక బోర్డు ఎగ్జామ్స్ రాయించి... కాలేజీల్లోనూ చేర్పిస్తారు. రెగ్యులర్‌గా స్కూల్‌కి వెళ్లేవాళ్లకి వేరే సిలబస్‌ని అనుసరిస్తారు. మరోవైపు ఈ పాఠాల్ని చెప్పడానికి దేశంలోని ఉన్నత విద్యాసంస్థల నుంచీ ‘టీచర్లు’ వస్తున్నారు. ఔను... దిల్లీ యూనివర్సిటీ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ యూనివర్సిటీలతోపాటూ అశోక, అమిటీ వంటి ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాలూ ఐఐటీ-గౌహతీ, ఐఐఎం-అహ్మదాబాద్, ఎన్ఐటీ తిరుచ్చిరాపల్లి సంస్థలూ ‘పెహచాన్’తో చేతులు కలిపాయి. తమ విద్యార్థుల్ని ఇక్కడికి ‘ఇంటర్న్’లుగా పంపుతున్నాయి. వాళ్లకి తోడు ఇతర కాలేజీల విద్యార్థులు పోటీపడి మరీ వలంటీర్లుగా వస్తుంటారు. వీళ్లందరితో కలిసి ‘పెహచాన్’ ప్రస్తుతం 10 కేంద్రాలతో... 800 మంది టీచర్లతో అతిపెద్ద వలంటీరు విద్యావ్యవస్థగా అవతరించింది. విద్యాసేవకి ధనంకన్నా సంకల్పబలం ముఖ్యమని చాటిచెబుతోంది.

వాళ్లే నడుపుతున్నారు...

దీపక్ తండ్రి పాలవ్యాపారి. ఎనిమిదో తరగతిలోనే చదువుమాన్పించే పరిస్థితి వస్తే ‘పెహచాన్’ పంచన చేరాడు. ప్లస్ టూలో 90 శాతం మార్కులు సాధించాడు... తమ మురికివాడ నుంచి తొలి విద్యార్థిగా దిల్లీ వర్సిటీలో అడుగుపెట్టాడు. జుబైదాకి తండ్రి లేడు... తల్లి కూలీనాలీ చేస్తుంటుంది. ఇంట్లో ఐదుగురు ఆడపిల్లల్లో తను చివరిది. వాళ్లలాగే తనూ ఎప్పుడూ బడి మొహం చూడలేదు. అలాంటమ్మాయి ‘పెహచాన్’లో చదువుకుని టెన్త్ ఇంటర్‌లలో 80 శాతానికి పైగా మార్కులు తెచ్చుకుంది. తనూ ఇప్పుడు దిల్లీ వర్సిటీ విద్యార్థినే! ఇలాంటి వారిని వందల్లో ఉదాహరణలుగా చెప్పొచ్చు. వీళ్లందరూ ఖాళీ సమయంలో తమ తమ ప్రాంతాల్లోని ‘పెహచాన్’ స్కూళ్లకి టీచర్లుగా వెళుతున్నారు. మరి అక్కడి విద్యార్థులకి వీళ్లకన్నా ఆదర్శం ఎవరుంటారు... చెప్పండి! ★





ఓదార్చే... బుజ్జి గుర్రాలు!

గుర్రాల పేరు చెబితే... వాటివేగం, రాజసం వంటివే గుర్తుకొస్తాయి. మరి ఈ గుర్రాలేంటీ... పొట్టిగా కుక్కపిల్లల్లా ఉన్నాయని ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా! ఇవి మినియేచర్ గుర్రాలు... వీటిని స్వారీ చేయడం కోసం కాకుండా- ఆసుపత్రుల్లో పిల్లల, పెద్దల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే థెరపీల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. మనుషుల్లో ఆందోళనని తగ్గించే శక్తి గుర్రాలకు ఉందని తేలడంతో మేయో క్లినిక్, టఫ్ట్స్ యూనివర్సిటీ ఆసుపత్రి వైద్యులు హిప్పో థెరపీ పేరుతో శిక్షణ ఇచ్చిన గుర్రాలని ఆసుపత్రికి తీసుకొస్తున్నారు. అవి పిల్లలనీ పెద్దలనీ పలకరిస్తూ, వాళ్లతో స్నేహం చేస్తాయి. దీంతో ఆటిజం ఉన్న పిల్లలు ఆ సమస్య నుంచి త్వరగా బయటపడుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బంగారం పెట్టే బ్యాక్టీరియా...



ఓ పక్క బంగారం ధర భగ్గుమంటూ మనల్ని కంగారు పెడుతుంటే... మరోపక్క చెత్త తిని- 24 క్యారెట్ల బంగారాన్ని విసర్జించే 'కుప్రియోవిడస్ మెటాలీడ్యూరన్స్' అనే అరుదైన బ్యాక్టీరియాని కనిపెట్టారు సైంటిస్టులు. దీన్ని ముద్దుగా 'గోల్డ్ పూపింగ్ బ్యాక్టీరియా' అంటున్నారు. రాగి, నికెల్ వంటి వాటిని తిని... వాటిని 24 క్యారెట్ల శుద్ధమైన బంగారంగా విసర్జిస్తుందీ బ్యాక్టీరియా. దానిపొట్టలో విడుదలయ్యే ప్రత్యేకమైన ఎంజైములే ఇందుకు కారణమట. ఇదేదో బాగానే ఉంది... ఆ బ్యాక్టీరియాని పెంచుకుని మనమూ బోలెడు బంగారాన్ని పోగేసుకోవచ్చు అనుకుంటున్నారేమో! ఇదే కంటికి కనిపించని బ్యాక్టీరియా, ఇక దాని విసర్జితాలంటే నానోపార్టికల్స్ పరిమాణంలో ఉండి మైక్రోస్కోపులో చూడాల్సిందే. సైంటిస్టులు మాత్రం వీటిని మైనింగ్ కారణంగా కలుషితమైన నేలని శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించాలని భావిస్తున్నారట.

అవీ ఇవీ

ఖర్జూరాలతో కోలా!



కూల్‌డ్రింకులంటే మనకి కోకా-కోలా, పెప్సీ వంటివే గుర్తుకొస్తాయి. అరబ్ దేశాల్లో మాత్రం కోలా అంటే... మిలాఫ్ కోలానే ఇస్తారు. ఇదేదో కొత్తరకం కోలాలా ఉందే అనుకుంటున్నారు కదా... అవును, ఎటువంటి చక్కెరలూ వాడకుండా పూర్తిగా ఖర్జూరాలని మాత్రమే వాడి చేసిన మొట్టమొదటి సాఫ్ట్‌డ్రింక్ అట ఇది. ఆరోగ్యానికి హానిచేసే శీతల పానీయాలకి ప్రత్యామ్నాయం తీసుకురావాలన్న ఆలోచనతో కృత్రిమ చక్కెర్లని ఏమాత్రం వాడకుండా నాణ్యమైన ఖర్జూరాలని మాత్రమే వాడి సోడా తరహాలో యువతని ఆకట్టుకునేలా ఈ మిలాఫ్‌కోలాని తయారుచేశారట.

రోడ్డుమీదకు చేరిన నిరాశ్రయులూ, శారీరక మానసిక సమస్యలతో బాధపడేవారూ, అనారోగ్యపీడితులూ... ఎవరైనా కానివ్వండి వాళ్లూ అందరిలాంటి మనుషులేనంటారీ సహృదయులు. అందుకే అలాంటి వారందరినీ చేరదీస్తూ, తమకు తోచిన సాయం చేస్తూ సేవాస్ఫూర్తిని చాటుతున్నారు.

ఆదుకుంటారు... ఆశ్రయమిస్తారు!



వాళ్లూ అన్నింట్లో రాణించేలా...



శారీరక, మానసిక సమస్యలతో బాధపడే ప్రత్యేక పిల్లల భవిష్యత్తును తలచుకుని బాధపడే తల్లిదండ్రుల్లో ధైర్యం నింపాలనుకున్నాడు సెల్వరాజ్ అనే సేవామూర్తి. అందుకే తనలాంటి మరికొందరితో కలిసి కొన్నేళ్లక్రితం 'సింధికా ట్రస్ట్'ను ప్రారంభించాడు. తమిళనాడులోని తిరుచ్చిలో ఉండే ఈ ట్రస్ట్ శారీరక, మానసిక లోపాలు ఉండే పిల్లలకు చదువుతోపాటు మరెన్నో నైపుణ్యాలనూ ఉచితంగా నేర్పిస్తుంది. పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితిని గమనించి, తదనుగుణంగా వాళ్లకంటూ పాఠాలను రూపొందిస్తారు. అవసరమైన పిల్లలకు ఫిజియోథెరపీ, స్పీచ్‌థెరపీ చేస్తూనే మోటార్‌స్కిల్స్, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, లైఫ్‌స్కిల్స్ వంటివీ నేర్పిస్తారు. తీరికవేళల్లో కొవ్వొత్తుల తయారీ, పెయింటింగ్, జ్యువెలరీ తయారీ, బేసిక్ కంప్యూటర్ కోర్సుల్లోనూ తర్ఫీదు ఉంటుంది. వీటన్నింటితోపాటు మొక్కల పెంపకం, వాననీటిని భద్రపరచడం, సేంద్రియ ఎరువుల తయారీ... ఇలా అన్నింటినీ నేర్పించేందుకు శిక్షకులు ఉంటారు. 'ఎలాంటి సమస్య ఉన్నా సరే.. పిల్లలందరూ ప్రత్యేకమే. ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక ప్రతిభ దాగుంటుంది. వీరిలోని అలాంటి నైపుణ్యాలను వెలికితీయాలనే ఆలోచనతోనే ఈ ట్రస్ట్‌ను ప్రారంభించాం. మా దగ్గర ఉన్నవాళ్లంతా పేద పిల్లలే. వాళ్లకు ఇలా రకరకాల అంశాల్లో శిక్షణ అందిస్తూ, వేళకు భోజనం పెట్టడం వల్ల ఏదో ఒక అంశంలో రాణించగలుగుతారు. అది వాళ్లకు భవిష్యత్తులో జీవనోపాధిగా మారొచ్చు...' అంటారు సెల్వరాజ్.



చిరిగిన బట్టలతో, మాసిన జుట్టుతో, సరిగ్గా తినీతినక... రోడ్డుమీద వెళ్లేవాళ్లకు అడ్డం పడే మతిస్థిమితం లేనివారిని పట్టించుకునేవారు చాలా తక్కువమంది. అలాంటి అరుదైన వారిలో ఒకరు బిపిన్ బిహారీ పండా. ఓ ప్రైవేటు సంస్థలో ఉద్యోగం చేస్తున్న బిపిన్ స్వస్థలం ఒడిశాలోని సంబల్‌పూర్. పదేళ్లక్రితం ఓ రోజు మిట్ట మధ్యాహ్నం రోడ్డుమీద వెళ్తుంటే... మతిస్థిమితం కోల్పోయి అందరినీ ఇబ్బంది పెడుతున్న ఓ వ్యక్తిని చూసిన బిపిన్ అతడికి సాయం చేయాలనుకున్నాడు. నెమ్మదిగా మాటలు కలిపి భోజనం పెట్టించి తర్వాత ఓ పునరావాస కేంద్రానికి తరలించాడు. ఆ పని ఎంతో సంతృప్తిని ఇవ్వడంతో అప్పటి నుంచీ ఇప్పటి వరకూ ఆరువందలమంది నిరాశ్రయుల్ని ఆదుకున్నాడు. అయితే, ఇది చెప్పినంత సులువు కాదంటాడు బిపిన్. 'మతిస్థిమితం కోల్పోయినవారూ, నిరాశ్రయులూ... ఎవరైనా సరే ముందు వాళ్లకు దగ్గరవ్వాలి. మాపైన నమ్మకం కుదిరాక... వాళ్లకు స్నానం- క్షవరం వంటివన్నీ చేయించి, మంచి బట్టలు వేస్తాం. నెమ్మదిగా నచ్చచెప్పి... పూరీలోని నీలాచల్‌సేవా ప్రతిష్ఠాన్, ఐఐసీ కాంప్లెక్స్ షెల్టర్, కటక్‌లోని అప్నాఘర్... వంటివాటికి పంపిస్తాం. వాళ్ల ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి చికిత్సా చేయిస్తాం. కాస్త కోలుకుని వ్యక్తిగత, కుటుంబ వివరాలు చెబితే సొంతవాళ్ల దగ్గరకు చేరుస్తాం' అనే బిపిన్ ఇందుకోసం 'పరిచయ' పేరుతో ఓ ట్రస్టును కూడా ఏర్పాటు చేశాడు. స్నేహితులూ వలంటీర్లూ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ, పోలీసులూ... తనకు ఎంతో సాయం చేస్తున్నారని చెబుతాడు బిపిన్.

కుటుంబాలతో కలుపుతూ...

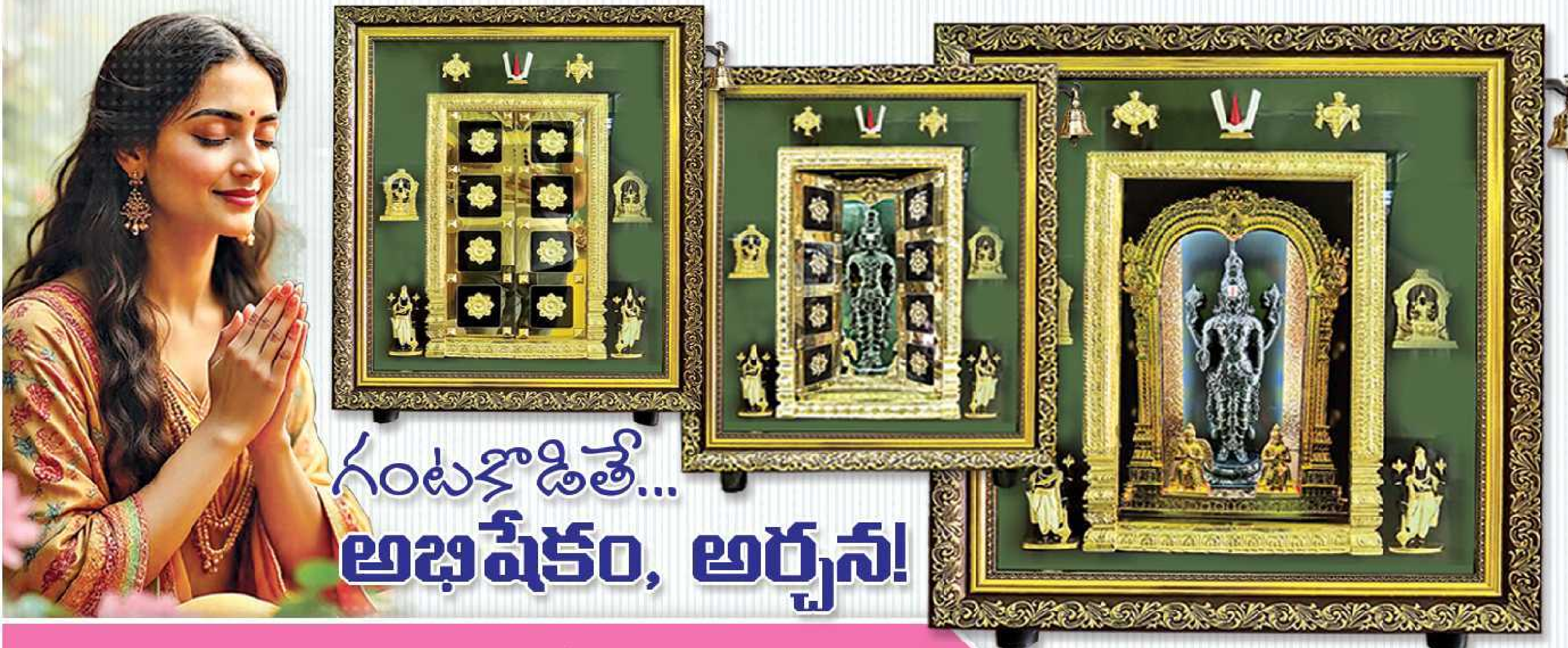


నిలువనీడ అందిస్తూ...

వేళకు తిండి, నిలువనీడ, ఒంటిని కప్పుకోవడానికి బట్ట ఉంటే చాలు... ఏ మనిషైనా బతికేయొచ్చు. మిగతావన్నీ ఈ మూడింటి తర్వాతే వస్తాయి. కానీ కొందరికి ఆ మూడు ప్రాథమిక అవసరాలు కూడా తీరవని అర్థంచేసుకున్నాడు సందీప్ పరబ్. నిరుపేద కుటుంబ నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన సందీప్ ముంబయిలో ఓ సంస్థలో ఉద్యోగం చేస్తూనే తీరికవేళల్లో సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేవాడు. అప్పుడే తిండికీ, బట్టకీ, నిలువనీడకూ దూరమై.. రోడ్డుమీద జీవించేవారిని చూశాడు. వాళ్లకు తోచిన సాయం చేయాలనే ఉద్దేశంతో 'జీవన్ ఆనంద్ సంస్థ' పేరుతో కొన్నాళ్లక్రితం ఓ ఎన్జీఓను ప్రారంభించాడు. ఎలాంటి ఆధారం, ఆశ్రయం లేని పిల్లలూ వృద్ధులను ఆదుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఈ సంస్థ వలంటీర్లు అలాంటివారిని గుర్తిస్తే ముందు తాత్కాలిక ఆశ్రయానికి తరలిస్తారు. వాళ్లకు కొన్నిరోజులపాటు ఆహారంపెట్టి, అవసరమైతే చికిత్స చేయిస్తారు. ఆ తర్వాత వాళ్లు తమ వివరాలు చెబితే కుటుంబసభ్యుల దగ్గరకు పంపే ఏర్పాటు చేస్తారు. లేదంటే 'సమర్థ్, సన్నిత' పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన మరో రెండు హోముల్లో శాశ్వత ఆశ్రయం కల్పిస్తారు. వీటిల్లో ఒకటి మానసిక సమస్యలున్న వారికోసమైతే, మరొకటి కేవలం నిరాశ్రయులకు నీడ కల్పిస్తుంది. వాళ్లందరి అవసరాలన్నీ ఈ ట్రస్టే చూసుకుంటుంది. పిల్లలుంటే చదువుకునేలానూ ప్రోత్సహిస్తారు వలంటీర్లు. అలా ఇప్పటివరకూ దాదాపు అయిదువందలమందిని ఆదుకున్నాడు సందీప్.







గంటకొడితే... అభిషేకం, అర్చన!



రాగిణి తన స్నేహితురాలి ఇంట్లో ఒక దేవుడి ఫొటో ఫ్రేమ్‌ను చూసింది. ఫ్రేమ్‌కు జతచేసి ఉన్న గంటను మోగిస్తే, లోపల తలుపులు తెరుచుకుని 'వేంకటేశాయ నమః' అంటూ మంత్రాలు వినిపిస్తున్నాయి. అంతేనా... మన ప్రమేయం లేకుండానే స్వామికి అభిషేకం, అలంకరణలన్నీ జరిగిపోతున్నాయి. అసలు ఆ శ్రీనివాసుడి కోవెలనే ఇంట్లోకొచ్చిందా అన్న అనుభూతినిచ్చే ఆ ఆలయం ఫొటోఫ్రేమ్ ప్రత్యేకతలేమిటంటే...

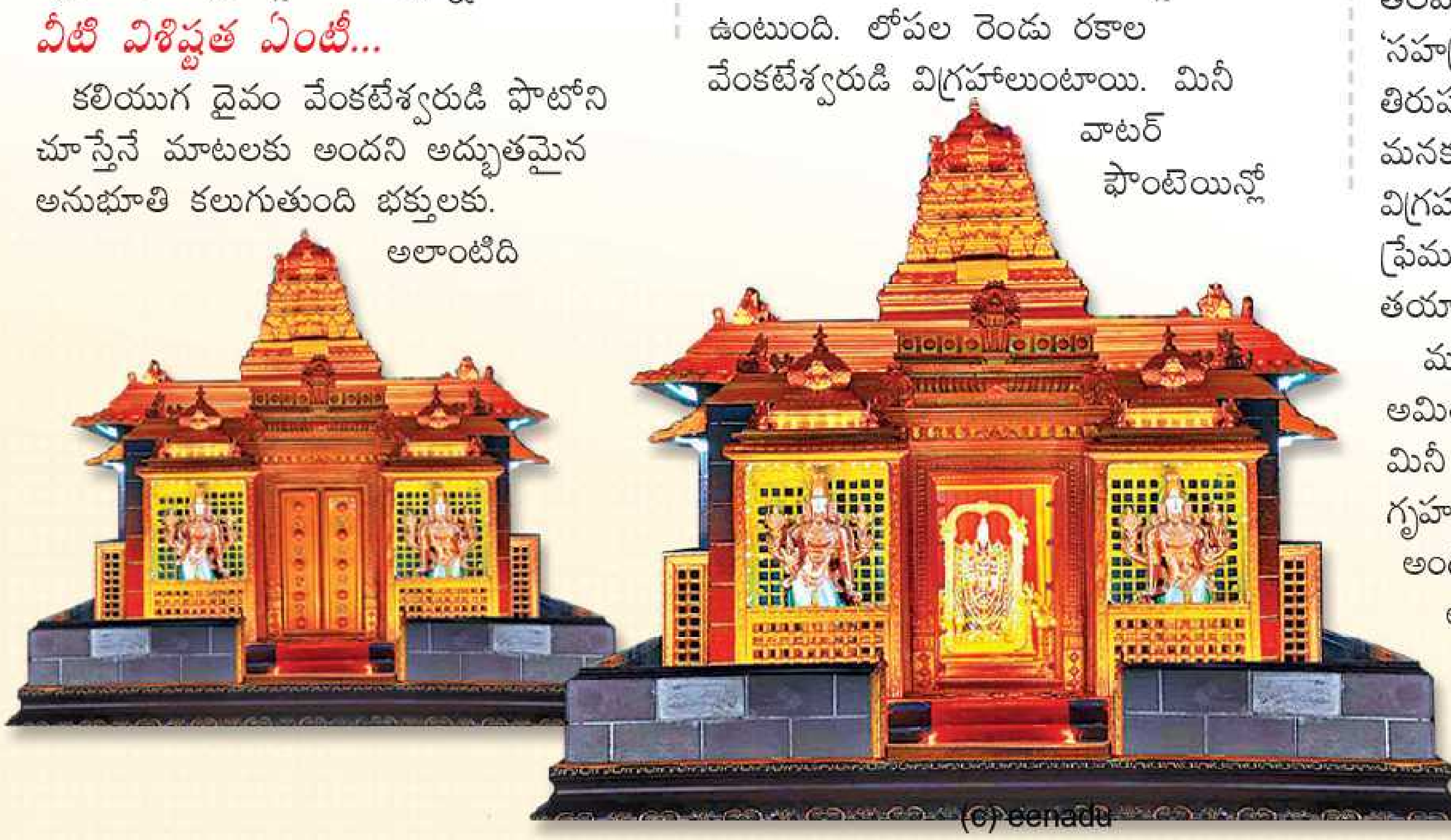
ఇంట్లో తమ ఇష్టదైవాల ఫొటోలూ, విగ్రహాలూ ఉండటం సర్వసాధారణమే. అప్పట్లో దేవుళ్ల పెయింటింగ్స్ లాంటి వాటినే గోడకు తగిలించుకునేవాళ్లు. ఇంటీరియర్లో పూజగదులకీ, దేవుడి చిత్రాలకీ ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతో- తర్వాత్తర్వాత రంగుల కాంతులూ, అందమైన విగ్రహాలతో ఉన్న ఫొటోలెన్నో వచ్చేశాయి. ఇంకా బంగారు మెరుపులతో ఆరాధ్యదైవాల్ని తీర్చిదిద్దినవీ అలరించాయి. రాన్రానూ త్రీడీ ఎఫెక్ట్‌లో ఆకట్టుకున్న దేవుళ్ల ఫ్రేమ్స్ కూడా ఇంట్లోకి చేరిపోయాయి. రాత్రిపూట వెలిగిపోతూ పూర్తిగా లైట్లలా మారిన ఫొటోలూ దొరుకుతున్నాయి. ఇప్పుడు వాటన్నింటి కన్నా భిన్నంగా సాంకేతికతను జత చేసుకుని 'శ్రీ వేంకటేశ్వర మందిరం', 'అభిషేకం విత్ డోర్ మోడల్' పేర్లతో వెరైటీ ఫొటోఫ్రేమ్స్‌ని చేసిస్తున్నారు.

వీటి విశిష్టత ఏంటీ...

కలియుగ దైవం వేంకటేశ్వరుడి ఫొటోని చూస్తేనే మాటలకు అందని అద్భుతమైన అనుభూతి కలుగుతుంది భక్తులకు. అలాంటిది ఆ శ్రీహరి ఫొటో ఫ్రేమ్‌కి పక్కనున్న గంట కొడితే తలుపులు తెరుచుకోవడం, అందులో సాక్షాత్కరించిన స్వామి విగ్రహానికి అభిషేకం జరగడం, ఆ తర్వాత తలుపులు మూసుకోవడం, కాసేపటికి మళ్లీ తలుపులు తెరుచుకుని సర్వాలంకార శోభితుడిగా స్వామి దర్శనం ఇవ్వడం... కళ్లముందు కనిపించే ఈ దృశ్యాలన్నీ చూస్తుంటే- సాక్షాత్తూ ఆ తిరుమల కొండల్లోని స్వామి మన నట్టింట్లోకి నడిచివచ్చినట్లు అనిపించకమానదు. భక్తులకు ఆ ఆనందాన్ని అందించడానికే శ్రీ వేంకటేశ్వర మందిరాలకు రూపమిస్తున్నారు తయారీదారులు. అసలు ఇవి ఎలా పనిచేస్తాయంటే...

చూస్తే కేవలం పెద్ద ఫొటోల్లానే కనిపించినా వెనక ఒక వాటర్‌బాక్స్ ఉంటుంది. లోపల రెండు రకాల వేంకటేశ్వరుడి విగ్రహాలుంటాయి. మినీ వాటర్ ఫౌంటెయిన్లో ఉన్నట్టే దీంట్లోనూ వాటర్ రొటేషన్ టెక్నాలజీ ఉంటుంది. దాని వల్లే గంట కొట్టగానే నీళ్లు విగ్రహం మీద పడుతూ ఉంటాయి. విగ్రహాలకు అమర్చిన సాంకేతికత వల్ల రెండువైపులా తిరుగుతూ- ముందు మామూలు విగ్రహం, ఆ తర్వాత అలంకరించిన దేవుడి రూపం దర్శనమిస్తాయన్నమాట. దీనికితోడు రంగుల లైట్లూ, శ్రీనివాసుడి కీర్తనలూ వస్తూ ఆ ఫొటోఫ్రేమ్ మినీ ఆలయాన్ని తలపిస్తుంది. కావాలనుకున్నవాళ్లు 'సహస్రఆన్‌లైన్.కామ్'ని సంప్రదించొచ్చు. తిరుపతికి చెందిన ఈ సంస్థ ఆర్డర్లపైన మనకు కావాల్సిన సైజుల్లో, నచ్చిన దేవుళ్ల విగ్రహాలతోనూ చేసిస్తోంది. కొన్ని ఫొటో ఫ్రేముల దుకాణాల్లోనూ ఇలాంటి వాటిని తయారుచేస్తున్నారు.

మన ప్రియతముల్లో- ఆ శ్రీహరిని అమితంగా పూజించేవాళ్లుంటే- ఇలాంటి మినీ మందిరాన్ని బహుమతిగా ఇవ్వొచ్చు. గృహప్రవేశాలూ, పెళ్లి వేడుకలకూ కానుకగా అందించొచ్చు. ఖరీదైనవెన్నిచ్చినా రాని ఆనందం వాళ్ల కళ్లల్లో అమాంతం కనిపిస్తుందంటే నమ్మండి! ★





క్యాండిల్ బొకేలు...

ఇష్టమైన వాళ్లకి కానుక ఇవ్వాలంటే... ఏం ఇవ్వాలా అని ఎన్నో రకాలుగా ఆలోచిస్తాం. పూల బొకేలు ఎంత అందంగా ఉన్నా, అవి ఒక్కరోజుకే వాడిపోతాయి. ఒట్టి క్యాండిల్స్‌ని మాత్రమే కానుకగా ఇస్తే ఏం బాగుంటుంది... ఇలా సాగుతాయి మన ఆలోచనలు. ఆ అవసరం లేకుండా అందమైన పూల సొగసుల్నీ, వాటి పరిమళాన్నీ, క్యాండిల్స్‌లోని వెలుగుని కలిపి 'సెంటెడ్ ఫ్లవర్ క్యాండిల్ బొకేలు' తయారుచేస్తున్నారు. అసలైన పూల బొకేల సొగసుకి ఏమాత్రం తీసిపోని అందంతో, పరిమళాలు పంచే ఈ క్యాండిల్స్‌ని ఎవరికి కానుకగా ఇచ్చినా ప్రశంసలు అందుకోవడం పక్కా!

చాక్లెట్ కాదు... టీ కోసం

చినుకుపడి చల్లబడినప్పుడల్లా వేడివేడి టీ తాగాలనిపిస్తుంది. కానీ ప్రతిసారీ పాలు, పంచదార, టీపొడి వేసి చేయడం అంటే కాస్త పనే. అదే చూడ్డానికి చాక్లెట్లలా ఉండే ఈ టీ డ్రాప్స్ అందుబాటులో ఉంటే క్షణాల్లో కావాల్సిన రుచిలో టీలు తయారై పోతాయి. అల్లం, వెనిలా, పుదీనా, రోజ్, మాచా ఇలా వివిధ రుచులూ, పరిమళాల్లో దొరికే ఈ టీ డ్రాప్స్‌ని వేడినీటిలో వేసుకుంటే చాలు... క్షణాల్లో ఘాటుగా, రుచిగా ఉండే టీ సిద్ధం.





భలే బ్యాండేజీలు...

గాయం అయినప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే అది వేగంగా మానుతుంది. అందుకే మనం స్టెరైల్ బ్యాండేజీలు వేస్తాం. కానీ కొంతమంది పిల్లలు చిన్న దెబ్బకే బెదిరిపోతారు, ఇక బ్యాండేజీని చూస్తే ఇంకా భయపడతారు. దగ్గరకు కూడా రానివ్వరు, గాయాన్ని తాకనివ్వరు. అలాంటి పిల్లలకు ఉపయోగపడేవే ఈ ఫుడ్ ఫన్ బ్యాండేజీలు. చూడ్డానికి నోరూరించే పిజ్జా, ఐస్‌క్రీం, కప్‌కేక్ ఆకారాల్లో ఉన్న ఈ బొమ్మల బ్యాండేజ్‌లను చూస్తే పిల్లలు భయపడే మాట అలా ఉంచి, అడిగిమరీ అతికించుకుంటారంటే నమ్మండి!



షూకి రక్షణగా....





వర్షాకాలంలో... బురద మరకలతో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు తెలిసినవే! అవి బట్టలమీద పడితేనే వదిలించుకోవడం కష్టం. అలాంటిది షూస్‌మీద పడితే వదిలించుకోవడం మరీ కష్టం. ఇక లెదర్ షూస్ అయితే ఆ తేమకి త్వరగా పాడయిపోతాయి. అలా కాకుండా షూలు నీటిలో తడిచినా పాడవకుండా చేసేవే ఈ రెయిన్ రెపల్లెంట్ స్ప్రేలు. బయటకు వెళ్లే ముందు షూస్‌పైన ఈ స్ప్రే చేసి, ఆరనిస్తే చాలు. ఆపైన షూలు నీటిని పీల్చుకోవు... బురద, మట్టి మరకలు అంటుకోకుండా ఉంటాయి. లెదర్ సహా అన్నిరకాల షూలకూ ఈ స్ప్రే రక్షణగా ఉంటుందట.



స్పైడర్‌మ్యాన్‌లా మారిపోవచ్చు...

స్పైడర్ మ్యాన్, సూపర్ మ్యాన్... లాంటి పాత్రలంటే పిల్లలకు ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకించి చెప్పక్కర్లేదేమో! అచ్చంగా స్పైడర్‌మ్యాన్‌లా, సూపర్ మ్యాన్‌లా కనిపించాలని డ్రెస్సులు వేసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి పిల్లలకోసం వచ్చినవే స్పైడర్ వెబ్ షూటర్ టాయ్స్. స్పైడర్ మ్యాన్ చేతో్త దేన్నయినా ఆకర్షిస్తాడు కదా... అలా ఈ వెబ్ షూటర్ టాయ్‌ని చేతికి తగిలించుకుంటే పిల్లలు కూడా దేన్నయినా షూట్ చేసేందుకు వీలుగా ఈ బొమ్మని తయారుచేశారు. చేతికి గ్లవుజులా వేసుకుని అక్కడున్న బటన్‌ని ఒత్తితే చాలు, నున్నగా ఉన్న గోడ, ఫ్రిజ్‌లాంటి వాటికి ఈ స్ట్రింగ్స్ అతుక్కుంటాయి. పిల్లలు స్పైడర్‌మ్యాన్‌లా ఫీలవుతూ ఆనందిస్తారు.



మెరిసే మెహందీ!

మెహందీని ఇష్టపడని అమ్మాయిలు ఉంటారా? చేతినిండా పెట్టుకుని ఎర్రగా పండితే చూసి మురిసిపోతుంటారు. ఇదే మెహందీ చీకట్లో మెరిస్తే ఎలా ఉంటుందంటారూ? అవునండీ, చీకట్లోనూ సందడి చేసే గ్లో ఇన్ ది డార్క్ మెహందీ టాటూలు వచ్చేశాయిప్పుడు. స్టిక్కర్ల మాదిరిగా ఉండే ఈ మెహందీ టాటూలని వేసుకోవడం తేలిక, వాటర్‌ప్రూఫ్ కాబట్టి తడిచినా ఏమీ కావు. ఒక్కసారి వేసుకుంటే నాలుగు రోజుల వరకూ మెరుస్తూ సందడి చేస్తాయి. నచ్చిన డిజైన్‌ని ఎంపిక చేసుకుని, మెరిసిపోవడమే!









చాలామంది... రోజూ వ్యాయామం చేస్తారు. కానీ, నిద్ర కూడా ఓ కసరత్తు లాంటిదేనని గుర్తించరు. తినే ప్రతి ముద్దలోనూ క్యాలరీల లెక్కలు చూస్తారు. అయితే, ఆ పోషకాలు పనిచేయాలంటే కంటినిండా నిద్ర అవసరమని గ్రహించరు. బ్యూటీపార్లర్లకు వేలకువేలు సమర్పిస్తారు. ఎందుకో మరి, కంటికి కునుకే ఒంటికి అందమని తెలుసుకోరు. అవును, 'గుడ్ నైట్'కూ 'గుడ్ మార్నింగ్'కూ మధ్య ఉన్న ఆ ఎనిమిది గంటల వ్యవధి మన ఆరోగ్య అనారోగ్యాల్ని నిర్ణయిస్తుంది.

నిద్ర... భద్రమేనా?

మోయలేనన్ని అప్పులు. నిద్రెలా పడుతుంది?', 'రిపోర్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. రాత్రంతా జాగరణే', 'ఆ సంఘటన గుర్తుకొస్తే, నిద్రపడితే ఒట్టు', 'పరీక్షలు వచ్చేస్తున్నాయ్. రాత్రిళ్లు మేల్కొంటే కానీ సిలబస్ పూర్తయ్యేలా లేదు' ...ఇలా మనం, ప్రతి విషయాన్నీ నిద్రతోనే ముడిపెడతాం. అదనపు సమయం అవసరమైన ప్రతిసారీ నిద్రనే త్యాగం చేస్తాం. ఒత్తిళ్లు ఉంటాయి. సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బాధ్యతలు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. అంతమాత్రాన... శ్వాస తీసుకోవడం ఆపేస్తామా, భోజనం చేయడం మానేస్తామా? సమయానికి అన్నీ జరిగిపోవాల్సిందే. మరి, నిద్రకు మాత్రం కోతలెందుకు? ఆ చిన్నచూపును భరించలేకే, నిద్రాదేవి ఎప్పుడో మన పడకగది నుంచి పారిపోయింది. నిజానికి, పేరుకే అది బెడ్‌రూమ్. ఆ నాలుగు గోడల మధ్యా మనం కంటినిండా నిద్రపోయిందెప్పుడూ? అక్కడే ఆఫీసు పనులు, అక్కడే సెల్‌ఫోన్ ముచ్చట్లు, అక్కడే వెబ్‌సిరీస్ కాలక్షేపాలు. అక్కడే పిజ్జా ఫలహారాలూ బర్గర్ భోజనాలూ. నడిరేయి ఏ జామునో మంచం మీద వాలిపోతాం. అంతలోనే భళ్లున తెల్లారిపోతుంది. తేదీ మారినా, నిద్రమత్తు వదలదు.

కునుకే బంగారమాయె!

నిద్రలో మూడు దశలు... కలత నిద్ర, గాఢనిద్ర, కలల నిద్ర! పడుకున్న ప్రతిసారీ మనం, ఒక దశను దాటుకుని మరో దశలోకి అడుగుపెడతాం.

కలత నిద్ర... ఈ దశలో మెల్లగా మత్తు ఆవహిస్తుంది. కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. క్రమంగా గుండె వేగం, శ్వాస మందగిస్తాయి.

గాఢ నిద్ర... ఈ దశలో మెదడు కుప్పగా పేరుకుపోయిన జ్ఞాపకాలను జాగ్రత్తగా పేర్చుకుంటుంది. మిగతా భాగాలు కూడా అవసరమైన మరమ్మతులు చేసుకుంటాయి.

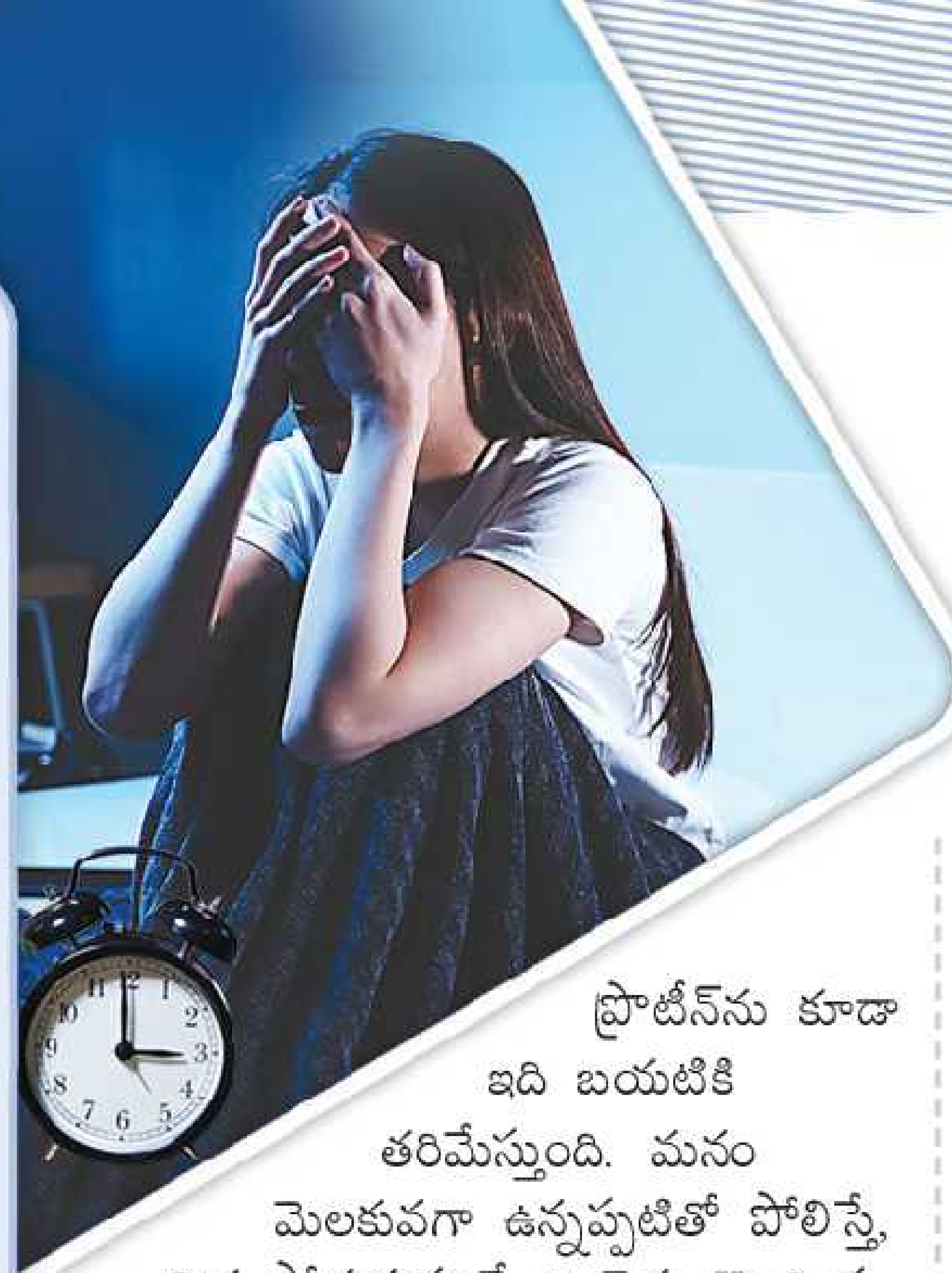
కలల నిద్ర... మనం స్వప్నలోకాల్లో విహరించే సమయం ఇది. ఈ దశలో కనురెప్పల కదలికల్లో వేగం పెరుగుతుంది. దీన్ని 'రాపిడ్ ఐ మూమెంట్ స్టేజ్' అనీ పిలుస్తారు.

కానీ, రకరకాల కారణాలతో మనలో చాలామందికి కునుకు కరవు అవుతోంది. ఆ ప్రభావం ఆరోగ్యాల్ని మింగేస్తోంది. యుద్ధాలూ, ప్రకృతి విపత్తులూ, ఉగ్రవాదాలూ మాత్రమేనా... నిద్ర కూడా ఓ అంతర్జాతీయ సమస్యే ఇప్పుడు. ప్రపంచ జనాభాలో 30 శాతం మందికి వారానికి మూడురోజులైనా కంటినిండా నిద్ర పట్టడం లేదు. ఊర్మిళమ్మలూ, కుంభకర్ణులూ పుట్టిన మన గడ్డ మీద కూడా కేవలం రెండు శాతం ప్రజలు ఆదమరిచి నిద్రపోతున్నట్టు 'సోషల్ సర్కిల్స్' అనే కమ్యూనిటీ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ అభిప్రాయ సేకరణలో వెల్లడైంది. కార్పొరేట్ సంస్కృతి వ్యక్తిగత జీవితాల్లోకి చొచ్చుకుని వచ్చేశాక, నిద్ర పోవడం అంటే సమయాన్ని వృథా చేసుకోవడమే అనే దురభిప్రాయం స్థిరపడిపోయింది. నిద్ర నిడివి ఎనిమిది గంటల నుంచి ఐదారు గంటలకు పడిపోయింది. ఆమాత్రం విశ్రాంతి కూడా ఎందుకనేవారూ ఉన్నారు. నిజానికి, నిద్ర అవసరమో విలాసమో కాదు.. ప్రాణం! ఆహారం అందకపోయినా నెల రోజులకు పైగా బతికేయగలం. నిద్ర విషయంలో మాత్రం ఆ గడువు అక్షరాలా పదకొండు రోజులే! జీవనశైలి లోపాలు, ఆర్థిక సమస్యలు, బంధాల ఇబ్బందులు, పని ఒత్తిడి, డిప్రెషన్... ఇలా మొత్తంగా ఐదు వైపుల నుంచీ నిద్ర మీద దాడులు జరుగుతున్నట్టు నిపుణులు గుర్తించారు.

సీరియల్ కిల్లర్...

అవును, నిద్రలేమి సీరియల్ కిల్లర్ లాంటిదే. రోజూ ఏదో ఓ మూలన, ఎవరో ఒకర్ని బలి తీసుకుంటూనే ఉంది. అది నిద్రమత్తు కారణంగా ఏ డివైడర్‌నో గుద్దేసే వాహన ప్రమాదం కావచ్చు. నిద్రలేమితో వచ్చే మానసిక సమస్యల వల్ల చేసుకునే ఆత్మహత్య కావచ్చు. నిద్రతో ముడిపడిన అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం లాంటి దీర్ఘకాలిక రుగ్మతల ప్రభావమూ కావచ్చు. మొత్తానికి, నిద్రను తేలిగ్గా తీసుకోలేం. గోడ మీదే కాదు, ఒంట్లోనూ ఓ గడియారం ఉంటుందనీ... ఆ 'బయో క్లాక్'కు తగినట్టుగా జీవనశైలిని నిర్మించుకోవాలనీ సాక్షాత్తూ వైద్యులే చెబుతున్నా పట్టించుకునే పరిస్థితి లేదిప్పుడు.

నిద్రలేమి తొలుత మెదడు మీదే గురిపెడుతుంది. ఏకాస్త నిద్ర తగ్గినా ఆ భాగం చురుగ్గా పనిచేయదు. దీంతో, ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. తక్షణ నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. ఇట్టే చికాకుపడతారు. ఉద్యోగాల మీద పట్టు కోల్పోతారు. ఫలితంగా బంధాలు దెబ్బతింటాయి. నలుగురూ చులకనగా చూస్తారు. దీర్ఘకాలిక నిద్ర కొరత... డిప్రెషన్, బైపోలార్ డిజార్డర్, స్కిజోఫ్రేనియా తదితర మానసిక రుగ్మతలకూ దారితీస్తుంది. మతిమరుపు కూడా దాని ఉప ఉత్పత్తే. మెదడులోని వ్యర్థ రసాయనాల్ని తొలగించడం గ్లింఫాటిక్ వ్యవస్థ ప్రధాన బాధ్యత. మతిమరుపును పెంచే అమిలాయిడ్



ప్రొటీన్‌ను కూడా ఇది బయటికి తరిమేస్తుంది. మనం మెలకువగా ఉన్నప్పటితో పోలిస్తే, నిద్ర పోతున్నప్పుడే ఆ చెత్త తొలగింపు ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది.

నిద్రా దారిద్ర్యం... రోగ నిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బ తీస్తుంది. దీంతో, శరీరం మొండి వ్యాధులతో పోరాడలేదు. టీకాలు తీసుకున్నాక కూడా, ఆయా రుగ్మతల బారినపడే ఆస్కారం ఎక్కువ. కంటినిండా నిద్రలేకపోతే అధిక రక్తపోటు, టైప్-2 మధుమేహం, పక్షవాతం చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది. గుండె పనితీరూ మందగిస్తుంది. నిద్ర కొరతతో జీవక్రియ నాణ్యత దారుణంగా పడిపోతుంది. దీనివల్ల ఒంట్లో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. మనలో ఆకలిని పెంచే గ్రెలిన్, ఆకలిని చంపే లెప్టిన్ హార్మోన్లను నియంత్రించేది కూడా నిద్రే. ఎక్కడ తేడా వచ్చినా... తింటే కుంభాలకు కుంభాలు తినేస్తాం, లేదంటే తిండి గురించే ఆలోచించం. రెండూ ఆరోగ్యకరమైన లక్షణాలు కాదు. నిద్రలేమి కారణంగా ఒంట్లో కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఊట పెరుగుతుంది. దీంతో శరీర వ్యవస్థ ఒత్తిడికి గురవుతుంది. ఆ దెబ్బకు చర్మానికి ముడతలు వచ్చేస్తాయి. అకాల వృద్ధాప్యం దాపురిస్తుంది. ఏ బ్యూటీపార్లర్‌కు వెళ్లినా ఫలితం ఉండదు. కాబట్టి, నిద్రలేమిని... ఓ తీవ్ర సమస్యకు తక్షణ హెచ్చరికగా భావించాలి. వీలైనంత త్వరగా లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవాలి. ఆదమరిచి నిద్రపోవాలి.

'సోషల్' మత్తు!

సోషల్ మీడియా విజృంభించాక, నిద్రకు కొత్త కష్టాలు వచ్చిపడ్డాయి. మనం సంఘజీవులం. చుట్టుపక్కల జరిగే సంఘటనలు మనల్ని ఎంతోకొంత ప్రభావితం చేస్తాయి. అయితే, ఆ ఆలోచనలు గతి తప్పకూడదు. మితిమీరిపోయి, గొలుసుకట్టుగా మారకూడదు. అదే జరుగుతోందిప్పుడు. సామాజిక మాధ్యమాల్లోని 'ఫేక్‌న్యూస్' నిజానిజాల మధ్య తేడాను చెరిపేస్తోంది. మహావేగంగా షేర్ అవుతున్న మార్ఫింగ్ ఫొటోలూ వీడియోలూ సత్యాసత్యాల మధ్య అంతరాన్ని తగ్గిస్తున్నాయి. వాటిని గుడ్డిగా నమ్మేస్తూ, పిచ్చిగా ఆవేశపడిపోతూ అనారోగ్యాలు కొనితెచ్చుకుంటున్నారు చాలామంది. ఈ ధోరణినే నిపుణులు 'జనరల్ యాంగ్జయిటీ'గా అభివర్ణిస్తారు. ఈ అర్థంలేని ఆందోళనలు కూడా నిద్రలేమికి కారణమే. కాస్తంత ఖాళీ దొరికితే చాలు, మనం ల్యాప్‌టాప్ ఆన్ చేస్తాం. ఫోన్ బయటికి తీస్తాం. స్మార్ట్ వాచ్ వైపో, స్మార్ట్ రింగ్ వైపో, స్మార్ట్ గ్లాసెస్ వైపో చూపు మళ్లుతుంది. ఇదంతా 'విశ్రాంతే' అనుకుంటే పొరపాటే. ఇందులో కాస్తంత కూడా 'మెంటల్ బ్రేక్' ఉండదు. ఇలాంటి ఇ-వ్యసనాలు నిద్రమత్తును వదిలించే హార్మోన్లను విడుదల చేసి... మరింతసేపు మెలకువగా ఉండేలా రెచ్చగొడతాయి. ఎలక్ట్రానిక్ తెరల నుంచి వెలువడే నీలి రంగు (హై ఎనర్జీ విజిబుల్ లైట్) నిద్రను దెబ్బతీస్తుంది. నిద్రతో ముడిపడిన మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని అడ్డుకుంటుంది. దీంతో, కునుకు కరవైపోతుంది. కాబట్టే, ఏ ఆరుపదుల్లోనో పలకరించాల్సిన నిద్రలేమి సమస్య, పాతికేళ్ల కుర్రాళ్లనూ వేధిస్తోందిప్పుడు.

కాస్త ముందుగానే...

నిద్ర... పిలవగానే వచ్చేయదు. కళ్లు మూసుకోగానే కావలించుకోదు. నిద్రాదేవిని హృదయపూర్వకంగా స్వాగతించాలి. మనకంటూ ఓ ముందస్తు ప్రణాళిక ఉండాలి. అందులోనూ

పడకగది శత్రువులు

నిద్రనే కాదు, నిద్రతో ముడిపడిన రుగ్మతల్నీ మనం తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నాం. ఇంత నిర్లిప్తత మంచిది కాదు. వీటిలో ఏ లక్షణం కనిపించినా వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి...

1. ఇన్‌సోమ్నియా

ఇదో దీర్ఘకాలిక సమస్య. ఎంత ప్రయత్నించినా నిద్రపట్టకపోవడం ఈ రుగ్మత లక్షణం.

2. గురక

దంపతుల్లో ఏ ఒక్కరికి ఉన్నా ఇద్దరూ ఇబ్బంది పడతారు. ప్రాథమికంగా ఇది శ్వాసకోశ సమస్య. ఊబకాయానికి తొలి సంకేతం కూడా.

3. అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ ఆప్నియా

శ్వాస తీసుకోవడం కష్టం అవుతుంది. దీంతో మధ్యమధ్యలో మేల్కొంటూ ఉంటారు. దీనికి గురకా తోడవుతుంది.

4. స్లీప్ హైపోవెంటిలేషన్

ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు, మనం ముసుగు తన్నేయగానే... మెదడు నుంచి శ్వాస వ్యవస్థకు సంకేతాలు తగ్గిపోతాయి. దీంతో శరీరం శ్వాసక్రియ వేగాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి.

5. రెస్ట్‌లెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్

పడుకున్నప్పుడు, కాళ్లు బరువెక్కుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. దీంతో నిద్రపట్టక అటూ ఇటూ దొర్లుతుంటారు. ఐరన్ కొరత వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది.

6. స్లీప్ పెరాలసిస్

ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు నిద్రలో శరీరం మీద నియంత్రణ కోల్పోతారు. తాత్కాలికంగా పక్షవాతం వచ్చినట్టు అనిపిస్తుంది. మరో రుగ్మత నార్కొలెప్సీలో... శరీరం బాగానే ఉంటుంది, నిద్రమీద మాత్రం నియంత్రణ ఉండదు. పట్టపగలు కూడా, తమకు తెలియకుండానే నిద్రలోకి జారిపోతారు.

7. నైట్ టెర్రర్

కొందరికి చీకటంటే భయం. రాత్రంతా పడక గదిలో లైట్లు వెలుగుతూనే ఉండాలి. ఫలితంగా కంటికి అలసట వచ్చేస్తుంది. నిద్ర దూరమైపోతుంది.

8. బ్రక్సిజం

కొందరు గాఢనిద్రలో పటపటా పళ్లు కొరికేస్తుంటారు. నిద్రలోనే నడవడం, మాట్లాడటం, ఇతరులపైన దాడి చేయడం... పైపైకి చిన్న సమస్యల్లా అనిపించినా, కొన్నిసార్లు ఆ ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది.

నిద్రాదేవత లీలలు!

పడుకున్న ఇరవై నిమిషాల్లోపు నిద్ర పడితేనే... మనం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులమైనట్టు.

★ పసిబిడ్డలకు పన్నెండు గంటలూ, పెరిగే పిల్లలకు పది గంటలూ, పెద్దలకు ఎనిమిది గంటలూ... నిద్ర అవసరం.

★ ఎనిమిది గంటలు కాకుండా, ఏ ఆరుగంటలో పడుకుంటే... మిగతా రెండు గంటల నిద్రను మనం శరీరానికి బాకీ ఉన్నట్టు. దీన్నే 'స్లీప్ డెట్' అంటారు.

★ మహిళల్లోనే నిద్రలేమి ఎక్కువ. తన బాధ్యతల వల్ల ఆమెకు... మగాడి కంటే 30 నిమిషాల



'ప్రీ-స్లీప్ స్టేజ్' చాలా కీలకం...

ఇ-తాళాలు

పడుకోడానికి ఓ గంట ముందే... ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాల్ని కట్టిపడేసిన వారికి, మిగిలినవారితో పోలిస్తే ఇరవై ఎనిమిది శాతం వేగంగా నిద్రపడుతుందని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

వెలుతురు చొరబడకుండా...

పడక గదిలోకి చొచ్చుకుని వచ్చే అనవసరమైన కాంతి కళ్లను ఇబ్బంది పెడుతుంది. కర్టెన్లతో ఆ చొరబాటును అడ్డుకోవచ్చు. చిట్కా చిన్నదే అయినా, ఆ ప్రభావంతో నిద్ర నాణ్యత ఇరవై రెండు శాతం పెరుగుతుంది.

ఆ రెండూ...

చాలామంది దిండు-పరుపు సంగతే పట్టించుకోరు. ఆ రెండూ సౌకర్యంగా అమరినప్పుడే, తల నుంచి పాదాల వరకూ ప్రతిభాగమూ విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. తేడా వస్తే... వెన్నెముకకు నష్టం, శ్వాస వ్యవస్థకూ ఇబ్బందే. దిండు-పరుపు నిద్ర నాణ్యతను పదిహేను శాతం మేర పెంచుతాయని అంచనా.

కప్పు కాఫీ

ఆరుగంటల ముందు తాగిన కాఫీ కూడా మన నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. సాయంత్రం తర్వాత కెఫీన్ పానీయాల జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. సిగరెట్‌కూ, మద్యానికీ కూడా ఈ హెచ్చరికే వర్తిస్తుంది. తాగితే బాగా నిద్రపడుతుందని మురిసిపోతుంటారు మందుబాబులు. అది నిద్ర కాదు, మత్తే! కలత నిద్ర కంటే కూడా నాసిరకమైంది. తెల్లారాకా వదిలిపెట్టదు.



ఆహారం-నీళ్లు

రాత్రి భోజనానికీ, నిద్రకూ మధ్య కనీసం నాలుగు గంటల వ్యవధి ఉండాలి. అదీ తేలికైన ఆహారమే తీసుకోవాలి. కొంతమంది రాత్రీపగలూ తేడా లేకుండా, గ్లాసులకొద్దీ మంచినీళ్లు తాగేస్తుంటారు. దీనివల్ల, తరచూ టాయిలెట్‌కు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. నిద్రాభంగమూ కలుగుతుంది. వీలైతే, రాత్రి ఏడింటిలోపే మంచినీళ్ల కోటా పూర్తి చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత, మహా అయితే గొంతు తడుపుకోవచ్చు.

వ్యాయామం

రాత్రిపూట వ్యాయామం చేసేవారు, నిద్రకు మూడు గంటల ముందే కసరత్తులు పూర్తి చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే, వ్యాయామం మెదడును ఉత్తేజపరుస్తుంది. నిద్రమత్తును వదిలిస్తుంది.

...చురుకైన లైంగిక జీవితం గడుపుతున్న వారికి నిద్ర ఓ సమస్యే కాదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. నిద్ర నాణ్యతను బేరీజు వేయడానికి ట్రాకర్లూ గట్రా అవసరం లేదు. పొద్దున్న లేవగానే మనసుకు హాయిగా అనిపించాలి. శరీరానికి కొత్త సత్తువ వచ్చిన భావన కలగాలి. అప్పుడే నిద్ర మనల్ని కరుణించినట్టు.

'సుఖ' నిద్రకు...

నిద్ర శరీరంతో ముడిపడిన విషయమే అయినా, మనసు ప్రభావమూ ఎక్కువే. ప్రశాంతంగా... ధ్యానాన్ని తలపించే మానసిక స్థితిలో నిద్రకు ఉపక్రమించాలి. ఆఫీసు సమస్యల్నీ, కుటుంబ గొడవల్నీ పడకగది బయటే విడిచిపెట్టాలి. యోగాసనాలు, ధ్యానం, యోగనిద్ర ఆలోచనల నియంత్రణకూ, సుఖనిద్రకూ సాయపడతాయి. నడక కూడా మంచిదేనంటారు. పోషకాలతోనూ కొంతమేర నిద్రారాహిత్యాన్ని అధిగమించవచ్చు. విటమిన్-సి, సెలీనియం నిద్రను పాజిటివ్‌గా ప్రభావితం చేస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీ, ద్రాక్ష, బొప్పాయి, కివీ... మొదలైన ఫలాలు సి-విటమిన్‌ను అందిస్తాయి. పప్పు గింజలు, మాంసం, చేపలు... సెలీనియంను పుష్కలంగా ప్రసాదిస్తాయి. శాకాహారులు పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు గింజలు, పుట్టగొడుగులు, ఉల్లి, బార్లీ, ఓట్స్ ద్వారా ఆ లోపాన్ని భర్తీ చేసుకోవచ్చు. అరటిపండు, పాలలోని ట్రిప్టోఫాన్ అనే రసాయనానికి కూడా నిద్రపుచ్చే గుణం ఉంది. మరొక్కమాట... త్వరగా పడుకుంటే, త్వరగా నిద్రపడుతుంది, త్వరగా మేల్కొంటాం... ఇదో నిద్రాచక్రం! సాధ్యమైనంత వరకూ ఆ రాట్నానికి అవరోధాలు సృష్టించకూడదు. పొరపాటున గతితప్పినా, వెంటనే సరిచేసుకోవాలి.

★ ★ ★

ఎవరైనా తారసపడినప్పుడు 'ఎలా ఉన్నారు, ఏం చేస్తున్నారు, అంతా కులాసానా?'... ఇలా వరుసగా ప్రశ్నల వర్షం కురిపిస్తుంటాం. ఈసారి, వాటికి మరొకటి కూడా జోడించండి. ఇది అడిగి తీరాల్సిన ప్రశ్న, గుర్తు చేయాల్సిన విషయం... 'బాగా నిద్రపడుతోందా?' ★

మార్కెట్ మేల్కొంది!

పడక చుట్టూ పెద్ద వ్యాపారమే విస్తరిస్తోంది. నిద్రను ట్రాక్ చేయడానికి రకరకాల గాడ్జెట్స్ వచ్చేశాయి. నిద్రకు గ్యారెంటీ ఇస్తామంటూ కొత్తరకం పరుపులు పుట్టుకొచ్చాయి. మన అవసరానికి తగినట్టు మెత్తగా, గట్టిగా, వాలుగా... వాటంతట అవే మారిపోయే ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ దిండ్లు కూడా లభిస్తున్నాయి. నిద్రకు దూరమైన జీవితాలకు, ఆ ఆనందాన్ని కొత్తగా పరిచయం చేయడానికి 'స్లీప్ క్లినిక్'లు వెలుస్తున్నాయి. జీవనశైలిని సరిచేసి, నిద్రను గాడినపెట్టడానికి కొత్తకొత్త కార్యక్రమాల్ని డిజైన్ చేస్తున్నాయి వెల్‌నెస్ సెంటర్లు. హిమాలయాలకు చేరువలో 'ఆనంద' నిర్వహించే ఇరవై ఒక్కరోజుల 'స్లీప్ ప్రోగ్రామ్'లో చేరాలంటే రోజుకు లక్ష చొప్పున చెల్లించాలి. ఈమధ్య స్లీప్ కోచ్‌లకు కూడా గిరాకీ పెరుగుతోంది. ఈ నిపుణులు హాయిగా నిద్రపోవడం ఎలాగో బోధిస్తారు. ఆహారంలో, జీవనశైలిలో, ఆలోచనా విధానంలో మార్పులను సూచిస్తారు. నిద్రతో ముడిపడిన మార్కెట్ విలువ రూ.16 వేల కోట్ల పైమాటేనని అంచనా.

అదనపు నిద్ర అవసరం.

★ ఓ తాజా సర్వేలో, తమకు నిద్రపట్టకపోవడానికి దోమలే కారణమని పదిహేనుశాతం మంది అంగీకరించారు.

★ పతకాలు సాధించగల నైపుణ్యమూ, శతకాలు కొట్టగల చేవా ఉన్నప్పటికీ... కొన్నిసార్లు నిద్రలేమి వల్లే మైదానంలో విఫలమైనట్టు ఓ అధ్యయనంలో పదిహేను శాతం క్రీడాకారులు వెల్లడించారు.

★ ఎనిమిది తొమ్మిది గంటలు హాయిగా నిద్రపోయినా, రాత్రంతా అసలు నిద్రేపట్టలేదని వాపోతుంటారు కొందరు. ఈ మానసిక స్థితి పేరు... 'పారడాక్సికల్ ఇన్‌సోమ్నియా'.



పుదీనా నిమ్మలా ఫ్రుల్లగా... ఆపిల్‌లా తియ్యగా!

గొంతు గరగరా... మూడ్ బాగా లేదా... నోటికి ఏమీ రుచించడం లేదా... అయితే ఓ పుదీనా చాయ్ తాగి చూడండి. ఎక్కడి సమస్యలక్కడే ఫటాఫట్‌మని దూరమై, కొత్త ఉత్సాహం ఉరకలేస్తుంది. పుదీనా అంటేనే పరిమళం, తాజాదనం కదా... మరి అలాంటి పుదీనాకి మరికొన్ని మనోహరమైన పరిమళాలూ, రుచులూ తోడైతే ఆ కాంబినేషన్ ఎలా ఉంటుందంటారు? పైనాపిల్ పుదీనా, చాక్లెట్ మింట్, ఆపిల్ పుదీనా అంటూ కొత్తగా వస్తున్న ఆ పుదీనా మొక్కల సంగతులేంటో తెలుసుకుందాం రండి...







ఒకప్పుడు... 'మింథే' అనే అందమైన వనదేవత ఉండేదట. ఆమె ఎక్కడుంటే అక్కడ చక్కని పరిమళాలు వెదజల్లుతూ, అక్కడి వాతావరణాన్ని సంతోషంగా ఉంచేదట. అదిచూసి హేడిస్ అనే రాజు ఆమెను ప్రేమించాడు. ఇదంతా నచ్చని అతని భార్య మింథేపైన కోపంతో 'నువ్వు శాశ్వతంగా భూమ్మీద ఒక మొక్కగా మారిపో' అని శపించిందట. అలా మింథే కాస్తా భూమ్మీద పడి 'మింట్'గా మారి ఇప్పటికీ ఆ పరిమళాలు వెదజల్లుతూనే ఉందనేది ఒక గ్రీక్ పురాణ కథ. పోషకాలపరంగానే కాకుండా పురాణాల్లో మొక్కగానూ మింట్‌కి వివిధ దేశాల్లో ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. మనకి తులసి మొక్క ఎలానో, కొన్ని దేశాల్లో ఈ మింట్ అలా అన్నమాట. దళసరి ఆకులతో, నలిపితే చక్కని పరిమళం వెదజల్లే పుదీనాని ఎవరైనా తేలిగ్గానే గుర్తుపట్టేస్తారు. కానీ పుదీనా అంటే ఆ ఒక్క రకమే కాదండోయ్... దీనిలోనూ బోలెడు రకాలున్నాయి. వీటిల్లో పండ్ల పరిమళాలు వెదజల్లే పైనాపిల్, స్ట్రాబెర్రీ, ఆపిల్, గ్రేప్‌ఫ్రూట్, లెమన్ మింట్ రకాలు ఒకెత్తయితే, భిన్నమైన రుచిని పంచే జింజర్, చాక్లెట్ రకాలు మరొకెత్తు.

పండ్ల సువాసనలతో...

సాధారణంగా హెర్బల్ టీలూ, కాక్‌టెయిల్స్‌వంటివి చేస్తున్నప్పుడు వివిధ రకాల పండ్లతోపాటు వాటిల్లో సువాసన కోసమని కాసిని పుదీనా ఆకులు వేస్తుంటాం. ఆ పండ్లేమీ వేయకుండానే కేవలం పుదీనాతోనే ఆయా పండ్ల రుచులని తీసుకురాగల గుణం ఈ నయారకం పుదీనా మొక్కలకి ఉంది.



ఉదాహరణకి పైనాపిల్ మింట్‌నే తీసుకోండి... సాధారణంగా పుదీనా ఆకులున్నట్టుగా ఆకుపచ్చ రంగులో కాకుండా, తెల్ల అంచు లేతాకుపచ్చ చీర కట్టుకున్నట్టుగా భలే చూడముచ్చటగా కనిపిస్తాయి దీని ఆకులు- అసలు తెంప బుద్ధికాదు... మనసు గట్టి చేసుకుని తెంపామా, తియ్యని పైనాపిల్ వాసనలు వెదజల్లుతుంది. పుదీనా ఏంటీ, పైనాపిల్ వాసనలు రావడమేంటీ అనేగా మీ అనుమానం. అదే మరి... వీటి ప్రత్యేకత. పొదలా దట్టంగా అల్లుకుపోయే ఈ పైనాపిల్ మింట్ వాసనలో అనాస పండుని పోలి ఉంటుంది, రుచిలో తియ్యదనం ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని జామ్‌లు, సలాడ్లు, ఐస్‌క్రీంలు, ఇతర స్వీట్ల తయారీలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అటు ఇంటికి అందం తెచ్చే ఆర్నమెంటల్ ప్లాంట్‌గానూ, ఇటు వంటకాలకి రుచిని తీసుకురావడంలోనూ దీనికిదే సాటి. ఇక పోషకాల విషయానికొస్తే దీనిలోని యాంటీమైక్రోబియల్ గుణాలు ఇన్‌ఫెక్షన్లు దాడి చేయకుండా అడ్డుకుంటాయి. స్ట్రాబెర్రీ పండ్ల వాసన ఎంత బాగుంటుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలా... స్ట్రాబెర్రీ మింట్ కూడా అచ్చంగా అటువంటి తియ్యని వాసనలే వెదజల్లుతుంది. టీల తయారీలో వాడే ఈ మొక్కని కుండీల్లో పెంచుకుంటే దోమలూ, ఇతర కీటకాలని ఇంట్లోకి రానీయదట. ఇక లెమన్ మింట్ విషయానికొస్తే... నలిపితే నిమ్మ వాసనే ఉంటుంది. నిమ్మకు ప్రత్యామ్నాయంగా వంటల్లోనూ వాడుకోవచ్చు. ఇవేకాదు... ఆరెంజ్, గ్రేప్‌ఫ్రూట్, ఆపిల్ సువాసనల్లోనూ పుదీనా మొక్కలు దొరుకుతున్నాయి. వీటితో హెర్బల్ టీలుచేసుకున్నా, జెల్లీలూ, ఐస్‌క్రీంలూ తయారుచేసినా ఆ పండ్ల వాసననే వెదజల్లుతాయి. అలాగని పూర్తిగా పుదీనా సువాసన ఉండదని కాదు, రెండూ కలిపిన ఒక కాంబినేషన్ అన్నమాట. వీటితోపాటు మరికొన్ని భిన్నమైన రుచుల్లోనూ పుదీనా దొరుకుతోంది.

అల్లం రుచిలోనూ...

చల్లగా ఉండే వేళ... కాస్త అల్లాన్ని దంచి, పుదీనాని దిట్టంగా వేసి చేసే అల్లం చాయ్ తెలిసిందే. అసలు అల్లాన్నే వేయకుండా ఆ రుచినీ, ఘాటునీ తీసుకురావడమే జింజర్ మింట్ ప్రత్యేకత. పసుపు, పచ్చ రంగులు కలిసిన ఆకులతో తేలిగ్గా గుర్తుపట్టే ఈ జింజర్ మింట్ రుచిలో అల్లం ఘాటుని కలిగి ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని మాంసాహార కూరల్లో ఎక్కువగా వాడతారు. తలనొప్పిని తగ్గించడం, జీర్ణశక్తిని పెంచడం ఈ అల్లం పుదీనా ప్రత్యేకత. ఇక చిన్నా, పెద్దా ఇష్టపడే చాక్లెట్ రుచిలోనూ పుదీనా దొరకడం విశేషం. చాక్లెట్ రంగు కాడలతో, వెనిల్లా సువాసనలతో ఉండే చాక్లెట్ మింట్‌ని ఈమధ్యకాలంలో చాలామంది ఇష్టపడుతున్నారు. అరె పుదీనాలో ఇన్ని రకాలున్నాయా... మాకూ కావాలి అంటారా? దగ్గర్లోని నర్సరీల్లో, ఆన్‌లైన్‌లో కానీ ప్రయత్నించి చూడండి... వీటిల్లో ఎన్ని వెరైటీలున్నాయో తెలుస్తుంది! ★





పూలూ లేవు, పరదాలూ లేవు... అంతా మాయే!





పిల్లల పుట్టినరోజుపార్టీ, పెళ్లిరోజు గెట్ టు గెదర్, ఇంకో వేడుక... సందర్భం ఏదయినా అలంకరణ అదిరిపోవాలి. అదీ తక్కువ సమయంలో చేయాలనుకున్నప్పుడు ఇలా కర్టెన్లను వేలాడదీసి... రంగురంగుల పూలూ మాలలూ వాజులూ అమరిస్తే సరి. ఇంత భారీ డెకరేషన్ త్వరగా పూర్తికావడమూ... అదెలా సాధ్యం అనుకుంటున్నారు కదూ. అసలు రహస్యం ఏంటంటే ఈ కర్టెన్లూ, వాటికి చేసిన అలంకరణా అంతా బ్యాక్‌డ్రాప్ మ్యాజిక్‌లో ఓ భాగమే.

అంతా కలిసి సరదాగా గడిపే సందర్భాలు పెరుగుతున్నాయి. సెల్ఫీలకూ, గ్రూప్‌ఫొటోలకూ ప్రాధాన్యం ఏ మాత్రం తగ్గడంలేదు. వేడుక చిన్నదైనా పెద్దదైనా అదో మంచి జ్ఞాపకంగా మారాలని కోరుకునేవారూ ఎక్కువే. వీటన్నింటి కారణంగా పార్టీల్లో ఏర్పాటు చేసే విందుతోపాటుగా అలంకరణకూ పెద్ద పీట వేస్తున్నారిప్పుడు. అందుకు తగినట్లుగా అలంకరణ సామగ్రిలోనూ ఎన్నోరకాల వెరైటీలు దొరుకుతున్నా... కొంతకాలంగా బ్యాక్‌డ్రాప్‌ల హవానే ప్రధానంగా నడుస్తోందనేది ఒప్పుకోవాల్సిందే. అవే ఇంకాస్త కొత్తలుక్‌తో అప్‌డేట్ అయిపోయి ఇదిగో ఇలా 'త్రీడీ కర్టెన్ బ్యానర్ బ్యాక్‌డ్రాప్స్' రూపంలో వచ్చేసి ఆకట్టుకుంటున్నాయి. దూరం నుంచి చూసినవాళ్లు ఎంత బాగా అలంకరించారబ్బా అని భ్రమపడేంతగా మ్యాజిక్ చేసే ఈ త్రీడీ కర్టెన్ బ్యానర్ బ్యాక్‌డ్రాప్స్ కోరుకున్న డిజైన్‌లలో దొరికేస్తూ పార్టీల్లో ట్రెండ్‌గా మారాయిప్పుడు.

సందర్భానికి సరిపోయేలా...

ఒకప్పుడు పూజల నుంచి పెళ్లిళ్ల వరకూ... వేడుక ఏదయినా అలంకరణలో రంగురంగుల పూలమాలలూ వాటితోపాటు సిల్కు, నెట్టెడ్ కర్టెన్లను మాత్రమే ఉపయోగించినా... రోజులు మారేకొద్దీ థీమ్ డెకరేషన్ కిట్స్, బ్యాక్‌డ్రాప్స్ విత్ స్టాండ్స్.. ఇలా ఎన్నో వచ్చేశాయి. కానీ అన్నిసార్లూ ప్రతి ఫొటోల్లోనూ అవే కనిపిస్తే బోరేగా. ఇది అర్థంచేసుకునే డిజైనర్లు ఈ సరికొత్త బ్యాక్‌డ్రాప్స్‌ను తీసుకొచ్చేశారు. పరదాల్లోనూ బోలెడు రకాలున్నా లగ్జరీ కర్టెన్లు ఎంత ఆడంబరంగా ఉంటాయో తెలిసిందేగా. వెడల్పుగా వేలాడదీసిన కర్టెన్లకు రాజసం ఉట్టిపడేలా అలల్లాంటి తెరలు, వాటిని కట్టేందుకు మళ్లీ రింగ్స్... ఇలా ఎన్నో ఉంటాయి. ఈ కర్టెన్‌థీమ్ బ్యాక్‌డ్రాప్స్ కూడా ఇంచుమించు అంతే లగ్జరీ లుక్‌తో వస్తున్నాయి. అయితే... వీటి ప్రత్యేకత అక్కడితోనే అయిపోలేదు. ఇరువైపులా నిలువెత్తు స్తంభాలు... వాటి వెనుకగా పరదాలు... ఈ స్తంభాలమీదుగా ఆర్చి తరహాలో గుత్తులుగుత్తులుగా అందంగా అమర్చిన గులాబీ, బంతి, ఆర్కిడ్స్ వంటి పూలు... అక్కడక్కడా భారీ పూలకుండీలు, లైట్లు... ఇలా అన్నీ ఉంటాయి. మొదటిసారి చూసినవారు వాటన్నింటినీ నిజంగానే తెచ్చి డెకరేట్ చేశారా అనుకునేంత సహజంగా కనిపిస్తూ కనికట్టు చేస్తాయి. అంతేకాదు... ఈ బ్యాక్‌డ్రాప్స్ కూడా నీలం, పసుపు, బంగారు రంగు, ఎరుపు, గులాబీ... ఇలా సందర్భానికి తగినట్లుగా ఎంచుకునేలా ఉంటాయి. అన్నింటికీ మించి వీటిని పాలిస్టర్ వస్త్రంతో తయారుచేయడం వల్ల అప్పుడప్పుడూ ఉతికినా డిజైన్లు వెలిసిపోకుండా ఎక్కువకాలం మన్నుతాయి. అదండీ... కర్టెన్ థీమ్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌ల కథ. ఏదయినా పార్టీ ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నప్పుడు ఏదో ఒక బ్యాక్‌డ్రాప్‌తో రాజీ పడకుండా వీటిల్లో మీకు సరిపోయేదాన్ని వేలాడదీసి చూడండి. ఎంతో గ్రాండ్‌గా ఉంటుంది, మీరు తీసుకోబోయే ఫొటోలకు మంచి బ్యాక్‌గ్రౌండ్ కూడా అవుతుంది. ★





కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్!

'ముద్దుగారే యశోద... ముంగిట ముత్యము వీడు... తిద్దరాని మహిమల దేవకీ సుతుడు'... అంటూ చిన్ని కృష్ణుడిని ప్రేమగా పూజించే పర్వదినమే కృష్ణ జన్మాష్టమి. ఆ వెన్నదొంగ మనసూ నవనీతమే. ఆర్తితో 'కృష్ణా...' అంటే చాలు మురిసిపోతాడు. భక్తికి కరిగిపోయి వెన్నంటే వచ్చేస్తాడు. అందరి బాధల్నీ ఓపిగ్గా వింటాడు. ఆ స్వామి ముల్లోకాలనూ పాలించే జగన్నాటక సూత్రధారే అయినా ... కన్నతల్లి తర్వాతే ఏదైనా అంటూ పుత్రప్రేమనూ చాటుతున్నాడు. ఆ విశేషాలన్నీ తెలుసుకోవాలంటే వివిధ కృష్ణమందిరాలను దర్శించుకోవాల్సిందే.



మాయాపుర్‌లో మాధవుడు





అడుగడుగునా ఆధ్యాత్మిక శోభతో... అటు భక్తుల్నీ, ఇటు పర్యటకుల్నీ ఆకట్టుకునేలా నిర్మించిన కృష్ణ మందిరం... ఇస్కాన్-మాయాపుర్. కోటను పోలిన నిర్మాణంతో అలరారే ఈ క్షేత్రం పశ్చిమ బంగాలోని మాయాపుర్‌లో ఉంది. ప్రభుపాద స్వాముల ఆలోచన నుంచి రూపుదిద్దుకున్న ఈ ఆలయంలో నందకిశోరుడు తనకు ఇష్టమైన అష్టనాయికలతో దర్శనం ఇస్తాడు. నరసింహస్వామితోపాటు ఇతర దేవతలనూ ఇక్కడ దర్శించుకోవచ్చు. ఈ సువిశాల ఆవరణలో ఒకేసారి పదివేలమంది భక్తులు స్వామిని సేవించుకోవచ్చు. గోశాల, ప్రభుపాదుల సమాధి, భజన కుటీరం ఆకట్టుకుంటాయి. కృష్ణతత్వాన్ని తెలుసుకోవాలనుకునే వారికి ఇస్కాన్ ప్రతినిధులు భగవద్గీతను బోధిస్తారు. విగ్రహాలంకరణ, ప్రసాదాలు, పూలమాలల తయారీలోనూ శిక్షణ ఇస్తారు.

అమ్మతో కన్నయ్య





శ్రీకృష్ణుడు రాధామాధవుడిలానో, గోవులకాపరిగానో దర్శనమివ్వడం సాధారణమే. కానీ గోవాలోని మార్సెల్‌లో ఉన్న దేవకీకృష్ణ సంస్థాన్‌లో మాత్రం తన మాతృమూర్తి దేవకితో కలిసి పూజలు అందుకుంటున్నాడు. నాలుగు వందల ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన ఈ ఆలయంలో కన్నయ్య అమ్మచాటు బిడ్డగా దర్శనం ఇవ్వడం వెనుక ఓ కథ ప్రచారంలో ఉంది. కంసుడి చెరసాలలో జన్మించిన కృష్ణ పరమాత్ముడు ఆ వెంటనే యశోద దగ్గరకు వెళ్లిపోతాడు. అసుర సంహారం అనంతరం... తొలిసారిగా కన్నతల్లి దేవకి చెంతకు వెళ్లినప్పుడు, ఆమె తన బిడ్డను పోల్చుకోలేక పోయిందట. అప్పుడు కృష్ణుడు పసిపిల్లాడిలా మారిపోయి గోకులంలో తన బాల్యాన్ని కళ్లకు కట్టినట్టు చూపించాడట. జరాసంధుడి అకృత్యాల్ని తాళలేక, బలరామ కృష్ణులు కొంతకాలం ఇక్కడ ఉన్నారనీ అంటారు. ఒకప్పుడు ఈ ఆలయం చూడన్ అనేచోట ఉండేదట. పోర్చుగీసు పాలనలో విగ్రహాన్ని మరో ప్రాంతానికి తరలించినా, తర్వాత మళ్లీ ఇక్కడే ప్రతిష్ఠించారట.

గోపాలుని సేవలో గజేంద్రుడు!





అన్ని వేళలా పచ్చని ప్రకృతితో అలరారుతూ ఉంటుంది... కర్ణాటకలోని బండిపూర్ జాతీయ పార్కు. ఆ ఆహ్లాదకర వాతావరణానికి పరవశుడైన పరమాత్మ అర్చామూర్తిగా కొలువుదీరిన చోటు... హిమవద్ గోపాలస్వామి బెట్ట. చోళరాజులు నిర్మించిన ఈ ఆలయాన్ని, ఆ తర్వాత మైసూరు వడయార్లు అభివృద్ధి చేశారు. స్వామి విగ్రహాన్ని అగస్త్యుడు ప్రతిష్ఠించాడని చెబుతారు. దక్షిణ గోవర్ధనగిరిగా పిలిచే ఈ క్షేత్రంలో స్వామి విగ్రహం ఆరు అడుగుల ఎత్తుతో ఉంటుంది. గర్భగృహం తలుపు మీదుగా సన్నని నీటి ధార నిత్యం ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. రోజూ సాయంత్రం అయిదు-అయిదున్నర ప్రాంతంలో అడవిలోంచి వచ్చే ఓ ఏనుగు స్వామిని దర్శించుకుని ప్రసాదం తీసుకుని వెళ్తుందట. ఆ దృశ్యాన్ని చూసేందుకే భక్తులు సాయంత్రం వరకూ గడుపుతారిక్కడ.

వాచీతో వెన్నదొంగ





కాలస్వరూపుడైన శ్రీకృష్ణుడు జైపురలోని రాధాగోపీనాథ్‌జీ క్షేత్రంలో చేతికి వాచీతో దర్శనం ఇస్తాడు. అప్పట్లో ఓ బ్రిటిష్ అధికారి దీన్ని కానుకగా ఇచ్చాడట. నిజానికి, పూర్వం కృష్ణుడి మునిమనవడైన వజ్రనాభుడు బృందావనంలో స్వామి విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాడట. తురుష్కుల దాడుల నుంచి తప్పించడానికి, మూలమూర్తితోపాటు జాహ్నవీదేవి, రాధారాణి విగ్రహాలను సురక్షితంగా బృందావనం నుంచి ఇక్కడకు తెచ్చి ప్రతిష్ఠించారట. గోపీనాథుడి విగ్రహానికి ప్రాణశక్తి ఉందని భక్తుల విశ్వాసం. అదే విషయాన్ని ఈ ఆలయానికి వచ్చిన బ్రిటిష్ అధికారికి చెప్పారట అర్చకులు. అది అబద్ధమని నిరూపించాలనుకున్న ఆ తెల్లదొర బ్యాటరీతో కాకుండా, నాడీ స్పందనతో పని చేసే వాచీని తెచ్చి స్వామి చేతికి పెట్టాడట. విచిత్రంగా అది పనిచేయడం ఆరంభించింది. ఇప్పటికీ పనిచేస్తూనే ఉందనీ అభిషేకాల సమయంలో తీసి పక్కన పెట్టినప్పుడు మాత్రం ఆగిపోతుందనీ చెబుతారు అర్చకులు.

సంతాన ప్రదాత... నవనీత కృష్ణుడు





ఒకచేతిలో వెన్నముద్ద పట్టుకుని, మరో చేతిని నేలకు ఆనించి దోగాడుతూ దర్శనమిచ్చే కన్నయ్యను చూడాలనుకుంటే అప్రమేయ స్వామి ఆలయానికి వెళ్లాలి. అంబేగాలు నవనీత కృష్ణ సన్నిధిగానూ పిలిచే ఈ గుడిలో విష్ణుమూర్తి అప్రమేయుడిగా పూజలు అందుకుంటున్నాడు. ఇక్కడి నవనీత కృష్ణుడి విగ్రహాన్ని వైష్ణవ గురువులైన వ్యాస తీర్థులు ప్రతిష్ఠించారట. శ్రీరాముడు ఈ ఆలయంలోని విష్ణుమూర్తిని పూజించాడనీ, కొంతకాలం ఇక్కడే విశ్రాంతి తీసుకున్నాడనీ చెబుతారు. అంబేగాలు నవనీత కృష్ణుడిని పూజిస్తే సంతానం కలుగుతుందని నమ్మకం. ఆ కోరిక తీరాక, వెండి ఉయ్యాలల్ని మొక్కుగా చెల్లించి, శక్తికొద్దీ వెన్ననూ సమర్పిస్తారు. చిన్ని కృష్ణుడి అరుదైన ఆలయాల్లో ఒకటైన ఈ క్షేత్రం కర్ణాటక, దొడ్డ మల్లూరులోని చెన్నపట్నలో ఉంది.

సాక్షిగా మారిన గోపాలుడు





ఓ పేద భక్తుడిని కాపాడేందుకు కృష్ణుడే స్వయంగా సాక్ష్యం చెప్పడానికి కదిలివచ్చిన చోటే పూరీలోని సాక్షి గోపాల్ మందిర్. ఇక్కడ స్వామికి గోధుమలతో చేసిన ప్రసాదాలను మాత్రమే నివేదిస్తారు. వందల సంవత్సరాల క్రితం... ఈ ఆలయానికి దగ్గర్లోని ఒక ఊళ్లో ఓ పేద కుర్రాడు ఉండేవాడు. అతడు ఊరిపెద్ద కూతుర్ని ప్రేమించాడు. ఆ సంపన్నుడు పెళ్లికి ఒప్పుకోలేదు. కొన్నాళ్లకు ఊరివాళ్లంతా కలిసి బృందావనం వెళ్లారట. అక్కడ ఊరిపెద్ద అనారోగ్యం బారిన పడటంతో, ఈ కుర్రాడే సపర్యలు చేశాడట. దానికి మెచ్చిన పెద్దాయన తన కూతుర్నిచ్చి పెళ్లిచేస్తానని చెప్పినా, ఊరికి తిరిగొచ్చాక మాట తప్పి... తాను వాగ్దానం చేసినట్టు రుజువు చూపించమన్నాడట. అప్పుడా కుర్రాడు బృందావనానికి వెళ్లి కృష్ణుడిని ప్రార్థించాడట. ఆ భక్తికి మెచ్చి కృష్ణుడు ప్రత్యక్షమై తాను సాక్ష్యం చెప్పేందుకు వస్తాననీ, అయితే ప్రయాణ మార్గంలో వెనక్కి తిరిగి చూడకూడదనీ షరతు పెట్టి మరీ పయనమయ్యాడు. ఈ ప్రాంతానికి వచ్చేసరికి ఆ భక్తుడు సందేహం వచ్చి స్వామికోసం వెనక్కి తిరిగి చూడటంతో... కృష్ణుడు ఇక్కడే శిలగా మారిపోయాడు. ఆ పేదవాడు అందర్నీ తీసుకొచ్చి స్వామి విగ్రహాన్ని చూపించి, జరిగిన విషయాన్ని వివరించాడు. దీంతో, అంతా కలిసి అతనికి ఊరిపెద్ద కూతురితో పెళ్లి చేశారు. స్వామికి ఆలయాన్నీ నిర్మించారు. అప్పటినుంచీ శ్రీకృష్ణుడు ఇక్కడ సాక్షి గోపాలుడిగా పూజలు అందుకుంటున్నాడు.

చిరునవ్వుల రాధారమణుడు

ఆలయాలకు రోజూ ఎంతోమంది వెళ్తుంటారు. అందులో నిజమైన భక్తుల్ని చూడగానే భగవంతుడు ఎంతో ఆనందిస్తాడట. అలాంటి తన్మయ స్వరూపం బృందావనంలోని రాధారమణ మందిర్‌లో కనిపిస్తుంది. అవును... తన పరమ భక్తుడు దర్శనానికి వచ్చినప్పుడు రాధారమణుడు ప్రేమగా చిరునవ్వులు చిందిస్తాడట. అప్పుడు స్వామి అధరాలు విచ్చుకుని దంతాలూ స్పష్టంగా కనిపిస్తాయట. ఒకప్పుడు బృందావనంలో గోస్వాములనే కృష్ణభక్తులు ఉండేవారు. వారిలో ఆరుగురు ఈ ప్రాంతంలో ఏడు ఆలయాలను నిర్మించారు. అందులో రాధారమణ మందిరం ఒకటి. ఈ ఆలయ ప్రాంగణంలో ఎరుపు, ఆకుపచ్చ లైట్లు ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు లైటు వెలిగితే, ఇక స్వామి దర్శనం లేదని అర్థం. పచ్చరంగు లైటు వెలిగితే స్వామి ఆనందంగా ఉన్నాడనీ దర్శించుకోవచ్చనీ అర్థం. కొన్నిసార్లు రెండు లైట్లూ వెలుగుతూ కనిపిస్తాయి. ఆ సమయంలోనూ భక్తుల్ని దర్శనానికి అనుమతిస్తారు.





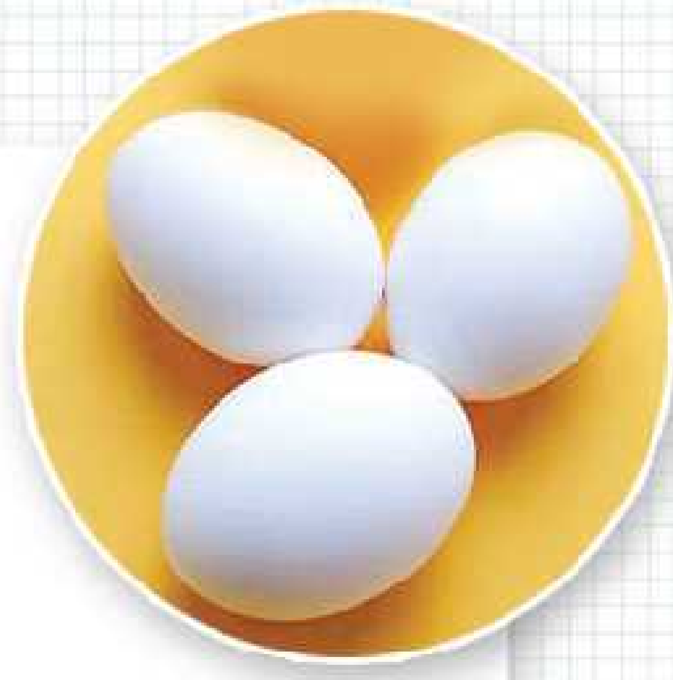
... అంతేనా, రాంచీలోని రాధాకృష్ణ ఆలయం నిరాశ్రయులకూ మానసిక రోగులకూ 'అప్నాఘర్' పేరుతో ఆశ్రయం కల్పిస్తోంది. ఆలయ విరాళాలతోనే ఈ సేవాకేంద్రం నడుస్తుంది. అలాగే, దిల్లీలోని ఛత్తర్‌పూర్‌లో ఉన్న బిహారీజీ కా మందిర్‌లో వెలసిన కృష్ణస్వామి... రాధారాణితో కలిసి ఏడాదికోసారి పరిసరాల్లోని మహారాజ్‌గంజ్, శ్యామ్రీ పుర్వా గ్రామాలకు వేంచేస్తాడు. ఆ రోజున రాధాకృష్ణుల్ని మేళతాళాలతో స్వాగతించి తమ సమస్యల్ని విన్నవించుకుంటారు గ్రామస్థులు. కాదనగలడా... ఆ ఆశ్రిత రక్షకుడు, భక్తజన పోషకుడు! ★



పదమూడేళ్ల ముందు వద్దేవద్దు!

మనకు ఐక్యూ(ఇంటెలిజెన్స్ కోషంట్) టెస్ట్ గురించి తెలుసు... మైండ్‌హెల్త్ కోషంట్(ఎంహెచ్‌క్యూ) గురించి విన్నారా! పేరులో ఉన్నట్టే మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పట్టిచ్చే పరీక్ష ఇది. ఈ మధ్య అమెరికాకి చెందిన సేపియన్ ల్యాబ్స్ అనే పరిశోధనా సంస్థ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షమంది యువతీ యువకులపైన ఈ పరీక్షలు నిర్వహించింది. వాళ్ల చేతికి స్మార్ట్‌ఫోన్ ఏ వయసులో వచ్చిందో దాన్నిబట్టి వాళ్ల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ప్రయత్నించింది. ఈ యువతీయువకుల్లో 13 ఏళ్ల తర్వాత మొబైల్ ఫోన్‌లని ఉపయోగించినవాళ్లలో మానసిక స్థైర్యం పరంగా 30 ఎంహెచ్‌క్యూ పాయింట్‌లు వచ్చాయట. అదే ఐదేళ్లప్పటి నుంచే స్మార్ట్‌ఫోన్‌కి అలవాటుపడ్డవాళ్లలో అది కేవలం ఒక్క పాయింట్‌కే పరిమితమైందట! దాన్నిబట్టి టీనేజ్‌కన్నా ముందు స్మార్ట్‌ఫోన్ వాడకం ఉన్నవాళ్లలో అటు భావోద్వేగాల నియంత్రణా ఇటు ఆత్మస్థైర్యమూ అట్టడుగు స్థాయిలో ఉన్నాయని తేల్చారీ పరిశోధకులు. ముఖ్యంగా, ఇలా చిన్నప్పటి నుంచే స్మార్ట్‌ఫోన్ వాడుతున్న యువతుల్లో ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు 20 పాయింట్ల దాకా ఉంటే... యువకుల్లో 11 పాయింట్ల దాకా కనిపించాయట. స్మార్ట్‌ఫోన్ ద్వారా నేటి యువతని వశం చేసుకున్న సామాజిక మాధ్యమాలు వాళ్లలోని మానసిక సమస్యలకి 40 శాతం కారణమవుతున్నాయట! ఇది చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితనీ, 13 ఏళ్లలోపు పిల్లలకి పొగాకు ఉత్పత్తుల్ని దూరం చేసినట్టే స్మార్ట్‌ఫోన్‌నీ దూరంపెట్టాలనీ చెబుతున్నారు సేపియన్ ల్యాబ్స్ పరిశోధకులు.

గుడ్డు... రోజూ తినొచ్చు



'రోజుకో గుడ్డు తింటే మంచిది' అన్నమాటని ఇప్పుడు మనం పిల్లలకే పరిమితం చేస్తున్నాం. ముప్ఫై ఏళ్లు దాటాక రోజూ గుడ్డు తింటే చెడుకొవ్వు (ఎల్‌డీఎల్) పెరుగుతుందని భయపడుతున్నాం. చెడు కొవ్వులే తీవ్ర హృద్రోగ సమస్యలకి దారితీస్తుంటాయి కాబట్టి ఎగ్స్‌కి దూరంగా ఉండటం మంచిదనే భావన అందరిలోనూ ఉంటోంది. కానీ ఇదంతా ఒట్టి అపోహేనని కొట్టిపారేస్తున్నారు సౌత్ ఆస్ట్రేలియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. గుడ్లు చెడుకొవ్వుని పెంచవు సరికదా బాగా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు వాళ్లు. ఎల్‌డీఎల్ పెరుగుదలకి ప్రధానంగా సంతృప్త కొవ్వులే(శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్) కారణమని అంటున్నారు. బాగా ఉప్పు దట్టించి వేయించి తినే మాంసాహారాల వల్లా, నూనెల వల్లా ఏర్పడే కొవ్వులివి! 'ఎల్‌డీఎల్ పెరగడానికి కారణమేంటీ గుడ్డా? శాచురేటెడ్ కొవ్వులా?' అన్నదానిపైన ఇటీవల వాళ్లు విస్తృత పరిశోధన చేశారు. ఈతరహా పరిశోధన ప్రపంచంలో ఇదే తొలిసారట. ఆస్ట్రేలియాలో కొవ్వుశాతం అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులకి రోజూ రెండు గుడ్లు తినమని చెప్పారు. వాళ్ల ఆహారంలో శాచురేటెడ్ కొవ్వులున్న ఆహారాన్నీ తక్కువగా ఉండేలా చూశారు. అలా తీసుకున్న వాళ్లందరిలోనూ ఎల్‌డీఎల్ గణనీయస్థాయిలో తగ్గిందట. కాబట్టి, నూనెల్నీ వేపుళ్లనీ తగ్గించి రోజూ రెండుగుడ్లు తింటే మంచిదేనని వివరిస్తున్నారు.



పరిశోధన

కాఫీ... బ్యాక్టీరియాలకి శక్తినిస్తుంది!



చాలామంది మందుబిళ్లలు వేసుకున్న తర్వాత కాఫీ-టీలు తాగేస్తుంటారు. అది ఏ మాత్రం మంచిది కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు జర్మనీలోని వట్స్‌బర్గ్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. మిగతా మందులు ఎలా ఉన్నా... యాంటీబయోటిక్స్ వాడుతున్నన్ని రోజులూ టీ-కాఫీలకి దూరంగా ఉండటమే శ్రేయస్కరమని చెబుతున్నారు. 'టీ కాఫీల్లో ఉండే కెఫీన్ యాంటీబయోటిక్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుందా?' అని అడిగితే కాదు అన్నది వాళ్ల సమాధానం. 'మరేమిటి సమస్య' అంటే, 'అది మందుల్ని బలహీనం చేయట్లేదు... దానికి బదులు బ్యాక్టీరియాని బలంగా మారుస్తోంది' అని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా టీ-కాఫీల్లోని కెఫీన్ బ్యాక్టీరియాల్లో 'రాబ్' అనే ప్రత్యేక జన్యువుని ప్రేరేపిస్తుందట. ఆ జన్యువు యాంటీబయోటిక్స్‌ని తట్టుకునేంతగా వాటిని శక్తిమంతం చేస్తోందట. ఇలాంటప్పుడు ఒక యాంటీబయోటిక్స్ పనిచేయడంలేదని... అంతకన్నా శక్తిమంతమైనదాన్ని ఇచ్చినా ఆశించిన ఫలితం ఉండదని వివరిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. కాబట్టి, యాంటీబయోటిక్స్ కోర్సు తీసుకున్నన్ని రోజులూ కాఫీ-టీలకి దూరంగా ఉండటమే మేలని చెబుతున్నారు.

డిమెన్షియాకి అదీ కారణమే



డిమెన్షియా... ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు ఆరుకోట్ల మంది ఈ వ్యాధి గుప్పిట్లో ఉన్నారని చెబుతున్నారు. మరో పాతికేళ్లకి ఈ సంఖ్య పదికోట్లకి చేరుతుందని ఓ అంచనా. కానీ కొన్ని దేశాల్లో ఈ కేసులు తగ్గుతున్నాయట. అవి ఏ దేశాలంటే... వాయు కాలుష్యాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకున్న యూరప్ దేశాలు. 'అంటే... వాయుకాలుష్యానికీ డిమెన్షియాకీ సంబంధం ఉందా?' అన్న ప్రశ్నతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఓ సమగ్ర అధ్యయనం నిర్వహించారు అమెరికాలోని కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. సుమారు 30 లక్షలమంది డిమెన్షియా బాధితుల్నీ వాళ్ల చుట్టూ ఉన్న వాతావరణ కాలుష్యాన్నీ ఇందుకోసం పరిశీలించారు. నగరాల్లోని 'పార్టిక్యులేట్ మ్యాటర్(పీఎం) 2.5 కాలుష్యం' డిమెన్షియాకి 17 శాతం కారణమవుతోందని తేల్చారు. పీఎం2.5 అంటే... వాహనాల నుంచి వచ్చే పొగ, భవన నిర్మాణాలప్పుడు రేగే దుమ్ము, ఫ్యాక్టరీల పొగగొట్టాలు వెదజల్లే అతిసన్నటి కాలుష్య రేణువులు. ఇవి ఊపిరితిత్తుల్ని దెబ్బతీయడమేకాక మెదడులో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కీ కారణమవు తున్నాయట. ముఖ్యంగా మెదడుకి రక్తసరఫరా తగ్గడం వల్ల ఏర్పడే 'వాస్క్యులర్ డిమెన్షియా'కి దారితీస్తున్నాయట. ఈ సమస్య తగ్గాలంటే వీలున్నంత వరకూ కాలుష్యానికి దూరంగా ఉండటం, మాస్కులు వాడటం మంచిదని చెబుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

ఇల్లలుకుతూ తన పేరు మర్చిపోయిన ఈగ, రాజమౌళి సినిమాలో సాహసాలు చేసిన ఈగ... ఇవి కాకుండా మరే ఈగని చూసినా మనం ముఖం చిట్లించుకుంటాం. ఎందుకంటే ఇవి ఎక్కడాలేని అనారోగ్యాలూ మోసుకొస్తాయి కాబట్టి. కానీ ఈ బీఎస్‌ఎఫ్ ఈగలు అలా కాదు... పెంచుకుంటే తేనెటీగల్లా, పట్టుపురుగుల్లా లాభాలు కురిపిస్తాయి. అందుకే అటు వ్యాపారవేత్తలూ, ఇటు మన రైతులూ వీటి పెంపకంపైన ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు....







లాభాలు కురిపిస్తున్న... ఈగల సాగు!



వియత్నాం... జీడిపప్పు ఎగుమతుల్లో మొదటి స్థానంలో ఉన్న దేశం. రుచికరమైన జీడిపప్పు సరే, మరి వాటిని ప్రాసెస్ చేయగా మిగిలిపోయిన- మాగిన జీడిమామిడిపళ్లూ, పొట్టూ, ఇతరత్రా చెత్త సంగతేంటి? నిన్నమొన్నటి వరకూ వియత్నాంకి ఇదో పెద్ద సవాల్. కానీ ఇప్పుడు అదే చెత్త, అక్కడి రైతులకి కాసులు కురిపిస్తోంది. అదెలా అంటే...

మలేషియాలోని అతిపెద్ద నాన్‌వెజ్ మార్కెట్లలో తనామెరా మార్కెట్ కూడా ఒకటి. రోజూ ఇక్కడి నుంచి వెలువడే మాంసాహార వ్యర్థాలూ, వాటి నుంచి వెలువడే దుర్వాసనా అక్కడి ప్రభుత్వానికి తలనొప్పిగా మారాయి. ఇప్పుడవే వ్యర్థాలతో, పెంపుడు జంతువులకు కావాల్సిన రెడీమేడ్ ఆహారాన్ని తయారుచేసి అదనపు ఆదాయం పొందుతున్నారు అక్కడి వ్యాపారస్థులు. చైనాలోని కొన్ని నగరాలు తమ దగ్గర పోగవుతున్న వ్యర్థాల్లో 60శాతం చెత్తని నాణ్యమైన ఎరువుగా మారుస్తున్నాయి. ఈ దేశాలు మాత్రమే కాదు... సింగపూర్, కెన్యా, అమెరికా, భారత్ సైతం తమ దగ్గరున్న చెత్తని బంగారంగా మార్చడానికి 'బీఎస్‌ఎఫ్' ఈగలని సాగుచేస్తున్నాయి. ఈగలేంటీ... చెత్తని బంగారంగా మార్చడమేంటీ అనేగా మీ అనుమానం. అదెలానో తెలుసుకుందాం!

తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ...

బీఎస్‌ఎఫ్... అంటే బ్లాక్ సోల్జర్ ఫ్లై అని అర్థం. చూడ్డానికి కందిరీగలా, నలుపు రంగులో ఉంటుందీ ఈగ. సాధారణ ఈగలకున్నట్టుగానే దీని జీవితచక్రంలోనూ గుడ్డు, లార్వా, ప్యూపా దశలు ఉంటాయి. తక్కిన దశలతో పోలిస్తే ఈ లార్వాకే ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిమాండ్ పెరుగుతోంది. అందుకు కారణం... పట్టుపురుగులు మల్బరీ ఆకులు తిని పెరిగినట్టుగా, ఈ బీఎస్‌ఎఫ్ ఈగలు కుళ్లిన కాయగూరలు, పశువుల వ్యర్థాలు, మాంసాహార చెత్త, రెస్టరంట్లలో మిగిలిన వ్యర్థాలు.. ఇలా ఏం వేసినా వాటిని క్షణాల్లో తినేసి కొన్ని రోజుల్లోనే నాణ్యమైన సేంద్రియ ఎరువుగా మార్చేస్తాయి. ఇదే సమయంలో వ్యర్థాలు తిన్న లార్వాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాయి కదా... ఆ లార్వాలే ఇప్పుడు కోళ్లు, చేపలూ, ఇంట్లో పెంచుకునే జంతువులకు 'ప్రొటీన్ రిచ్' ఆహారంగా మారుతున్నాయి. ఒక వైపు కొండలా పేరుకుంటున్న వ్యర్థాల సమస్యకు పరిష్కారం చూపిస్తూనే, మరోవైపు తక్కువ ధరలో నాణ్యమైన పశువుల ఆహారాన్నీ అందిస్తున్నాయి ఈ బీఎస్‌ఎఫ్‌లు. పెట్టుబడి పెట్టాల్సిన పనిలేకపోవడం... తక్కువ ధరలోనే నల్లబంగారం లాంటి బయోకంపోస్ట్ దొరకడంతో రైతులు వీటి పెంపకంపైన ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కోళ్లని పెంచేచోట భరించరాని దుర్వాసన వస్తుంది. ఆ సమస్యకు వందశాతం చెక్‌పెడుతున్నాయి ఈ పురుగులు. ఇవి వ్యర్థాలను తినే క్రమంలో ఎటువంటి దుర్వాసనలూ వెలువడవు. పైగా ఆ కోళ్ల విసర్జితాలు కాస్తా నాణ్యమైన ఎరువుగా మారుతుంటే, కోళ్ల రైతులకి ఇదో అదనపు ఆదాయ వనరేగా! అందుకే తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఏలూరు, నల్గొండ, గుంటూరు ప్రాంతాల రైతులు ఈ బీఎస్‌ఎఫ్ లార్వాలని తోటిరైతులకూ, స్టార్టప్ కంపెనీలకూ అమ్మి లాభాలని ఆర్జిస్తున్నారు. అన్నట్టు ఇవి ఉన్న చోట, వానపాముల మాదిరిగానే నేలసారాన్ని కూడా పెంచుతాయట. ఈ పురుగుల సాగుతో వ్యవసాయ ఖర్చులు తగ్గించుకుని, నెలవారీ ఆదాయం పొందవచ్చు అంటున్నారు రైతులు.

స్టార్టప్ కంపెనీల చొరవ...

ఇన్‌సెక్టిఫై, యునీఫై, లూప్‌వామ్, ఆర్థ్రోబయోటెక్ వంటి సంస్థలు ఈ బీఎస్‌ఎఫ్ లార్వాలని వాడి... ఔషధాలకు అవసరమైన నూనెలు, పొడులు, అక్వేరియం ఫుడ్, ఏనిమల్ ఫుడ్ తయారుచేస్తూ లాభాలు ఆర్జిస్తున్నాయి. వీటిని పెంచడానికి పెద్దగా స్థలం కూడా అవసరం లేదు... చిన్న జాగా, ప్లాస్టిక్ ట్రేలూ, కాసిని కార్డ్‌బోర్డులూ, చెక్కముక్కలూ ఇవే వీటి పెంపకానికి అవసరమైన ముడిసరకు. హైదరాబాద్‌లోని ఆచార్య జయశంకర్ అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీ నిపుణులు రెండేళ్ల క్రితమే ఈ పురుగుల పెంపకంపైన అవగాహన తీసుకొస్తే, తమిళనాడులోని కొన్ని ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లు వీటికోసం శిక్షణ తరగతులు నడుపుతున్నాయి. ఆన్‌లైన్‌లోనూ ట్రైనింగ్ ఇచ్చేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. నాణ్యతను బట్టి కిలో మూడొందల నుంచి పన్నెండొందల రూపాయల వరకూ ఉండే ఈ లార్వాలు అమెజాన్‌లోనూ దొరుకుతున్నాయి. ★



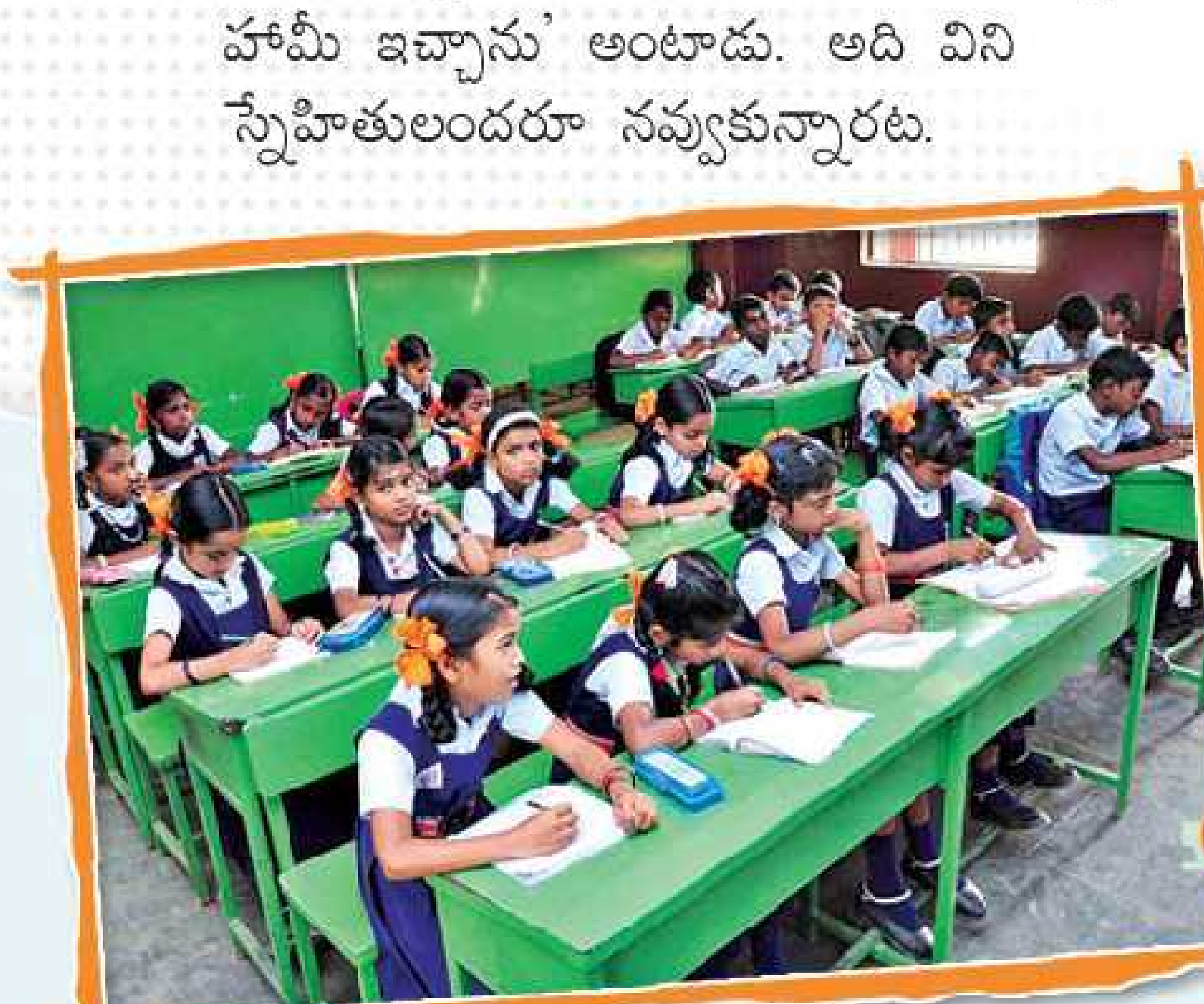
అదో సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్. ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో ఉండే సమస్త చికిత్సలూ వసతులూ అక్కడున్నా... ఫీజు మాత్రం పది రూపాయలే తీసుకుంటారు. మందులూ పరీక్షలూ ఆపరేషన్‌లే కాదు ఆసుపత్రిలో ఉన్నన్ని రోజులూ భోజనం కూడా ఉచితంగానే అందిస్తారు. ఈ ఆసుపత్రి ఓ హైస్కూల్ని కూడా నిర్వహిస్తోంది. అక్కడ చదువూ పూర్తి ఉచితమే. ఆరోగ్యమూ చదువేకాదు, అక్కడి ప్రజల ఉపాధికీ ఈ ఆసుపత్రి భరోసా ఇస్తోంది. ఇదంతా ఓ మాట కోసమే చేస్తామంటారు ఆ ఆసుపత్రి నిర్వాహకులు. ఆ మాట... ఏమిటో చూద్దామా!



ఆసుపత్రి కాదు... అంతకు మించి!



మనదేశంలో అత్యధిక అక్షరాస్యత ఉన్న రాష్ట్రం అనగానే... కేరళనే గుర్తొస్తుంది ఎవరికైనా! అక్షరాస్యత విషయంలోనే కాదు ఆరోగ్య వసతుల పరంగానూ అది అగ్రశ్రేణి రాష్ట్రమే. కానీ ఇదంతా కేరళ మైదాన ప్రాంతాలూ, ఇతర పట్టణాలూ నగరాలకే పరిమితమైన ప్రగతి. కేరళ గిరిజన ప్రాంతాలది ఈ విషయంలో అధోగతి. ముఖ్యంగా అక్కడి 'అట్టప్పాడి' గిరిజన ఏజెన్సీ ఆరోగ్య సూచీల పరంగా దేశంలోనే వెనకపడ్డ ప్రాంతాల్లో ఒకటి! అటు పోషకాహార లోపమూ ఇటు శిశుమరణాలూ చాలా ఎక్కువ అక్కడ. ప్రభుత్వం ఎన్నో పథకాలు తెచ్చినా వాటిని అక్కడకు చేర్చాల్సిన వైద్య సిబ్బందికానీ టీచర్లు కానీ ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లరు... వెళ్లినా అక్కడ ఎక్కువ కాలం పనిచేయరు. పాతికేళ్ల కిందట పరిస్థితి మరింత ఘోరంగా ఉండేది. అప్పుడే అక్కడ తన స్టెతస్కోపుతో ఒంటరిగా అడుగుపెట్టాడు... డాక్టర్ వి.నారాయణన్! కేరళలోని కొల్లం పట్టణం ఆయనది. తిరువనంతపురంలో ఎంబీబీఎస్, పూర్తిచేసి పిల్లల వైద్యంలో ఎండీ పట్టా కూడా పొందాడు. నగరాల్లో ప్రాక్టీసు పెడితే తిరుగుండదని అందరూ సలహా ఇస్తుంటే... తను మాత్రం కనీస వసతుల్లేని అట్టప్పాడికి వచ్చాడు. 'ఎందుకీ విపరీత నిర్ణయం తీసుకున్నావు?' అని స్నేహితులు అడిగితే... స్వామి వివేకానందుడికిచ్చిన మాట కోసమేనని చెప్పేవాడట. 'ఆయన నీ దగ్గర మాట తీసుకున్నారా?' అని ఎగతాళి చేస్తే 'నేను ఎంబీబీఎస్ చేసేటప్పుడే... ఆయన బోధనల ప్రకారం నిరుపేదలకి సేవ చేస్తానని హామీ ఇచ్చాను' అంటాడు. అది విని స్నేహితులందరూ నవ్వుకున్నారట.



ఏదేమైతేనేం 2001లో అట్టప్పాడిలో అడుగుపెట్టాడు నారాయణన్.

జీతభత్యాల్లేకుండా...

ఆధునిక వైద్యులెవరూ అప్పటిదాకా అడుగుపెట్టని గూడేలకి వెళ్లాడు నారాయణన్. అక్కడున్న ఏకైక ప్రభుత్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో వలంటీరుగా చేరి... జీతం భత్యం ఏమీ లేకుండానే మూడేళ్లు పనిచేశాడు. ఈ ప్రాంతంలో మొదటి సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేసిందీ ఆయనే. 2003లో 'మొబైల్ మెడికల్ యూనిట్' పేరుతో ప్రతి గూడేనికీ వెళ్లి చికిత్స అందిస్తుండేవాడు. నారాయణన్ పడుతున్న శ్రమ చూసి... అతని మిత్రులు కొందరు తోడుగా వచ్చారు. వాళ్లందరూ కలిసి 2004లో అట్టప్పాడిలోని అగళి అన్న ప్రాంతంలో 'స్వామి వివేకానంద మెడికల్ మిషన్'ని ప్రారంభించారు. దానికింద మొదట రూ.10 ఫీజుతో ఓ చిన్న డిస్పెన్సరీ మొదలుపెట్టారు. అదే తర్వాత 10 పడకల ఆసుపత్రిగా మారింది. అలా 30, 50 అంటూ పెంచుకుంటూ ప్రస్తుతం 120 పడకల ఆసుపత్రయ్యింది. ఆ సంస్థ పాటిస్తున్న నాణ్యతా ప్రమాణాలని చూసి భారత్ పెట్రోలియం, కొచ్చిన్ షిప్ యార్డ్, విప్రో తదితర కార్పొరేట్ సంస్థలన్నీ విరాళాలు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాయి. దాంతో ఇక్కడ అన్ని స్పెషాలిటీ సేవలూ ప్రారంభమయ్యాయి. ఆపరేషన్‌లూ ల్యాప్రోస్కోపి విధానంలోనే చేస్తున్నారు. ఈ గిరిజనుల్లో అనువంశికంగా వస్తున్న సికిల్ సెల్ అనీమియా సమస్యకీ వినూత్న చికిత్స పద్ధతుల్ని పాటిస్తున్నారు. అట్టప్పాడి ప్రాంతంలో మొత్తం 60 వేల మంది గిరిజనులున్నారని అంచనా. వాళ్లలో ఏటా 40 వేలమంది ఈ ఆసుపత్రిలోనే చికిత్స తీసుకుంటున్నారంటే... దీనిపైన వాళ్లకున్న నమ్మకాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. వీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసేందుకు వందమంది వలంటీర్లు నిత్యం ఇక్కడి గూడేలలో తిరుగుతుంటారు.





నారాయణన్

ప్రతి సమస్యకూ ఓ సంస్థ!

గిరిజనుల్లో అనారోగ్యానికి ఎంతోకొంత అడ్డుకట్టవేసిన స్వామి వివేకానంద మెడికల్ మిషన్... వాళ్ల నిరక్షరాస్యతపైనా పోరాటం మొదలుపెట్టింది. 2010లో మల్లేశ్వర హైస్కూల్‌ని ప్రారంభించి... ఉచితంగా చదువు చెప్పసాగింది. డిజిటల్ బోర్డులు, 'స్టెమ్' కేంద్రాలు, ఆధునిక ల్యాబ్‌లతో ఏ కాన్వెంటుకీ తీసిపోని రీతిలో దాన్ని నడుపుతోంది సంస్థ. గిరిజన యువతులకు వాళ్ల గ్రామాల్లోనే కంప్యూటర్ కోర్సులూ బ్యూటీషియన్ శిక్షణలూ అందిస్తోంది. మద్యం, గంజాయి అలవాట్లని మాన్పించడానికి ఓ డీఅడిక్షన్ సెంటర్‌నీ, మానసిక వైద్య కేంద్రాన్నీ నడుపుతోంది! వాళ్లని వ్యసనాల నుంచి తప్పించాలని కోయంబత్తూరులోని ఓ ఆయుర్వేద కంపెనీ తరపున పెద్ద ఎత్తున మూలికా సాగు చేయిస్తూ నెలనెలా రూ.10 వేల రూపాయలు ఆదాయం వచ్చేలా చూస్తోంది.

'సమాజంలోని అట్టడుగు వర్గాలకి చేరువకావడం... దైవానికి దగ్గరకావడమే'నన్న వివేకానందుడి మాటల్ని తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. ★



నెల్లూరు చేపల పులుసు... ఆంధ్ర ఆవకాయ... తెలంగాణ సర్వపిండి... అంకాపూర్ నాటుకోడి కూర... ఒక్కోప్రాంతంలో ఒక్కో వంట ఫేమస్. అలాంటివాటన్నింటినీ రుచి చూడాలని ఉందా... ఓ వైపు విందు ఆరగిస్తూనే మరోవైపు వంటలకు సంబంధించిన కబుర్లను పంచుకుంటూ కొత్తకొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలని అనుకుంటున్నారా... ఇలాంటి ఆహార ప్రియులకోసమే కొన్ని కమ్యూనిటీలు ఏర్పాటవుతున్నాయిప్పుడు. 'ఫుడ్ అంటే నాకు ఇష్టం' అనే ఫుడీలందరినీ ఒక్కచోటకు చేర్చుతున్న ఈ వేదికల విశేషాలేంటో చూద్దాం...

ఆహారప్రియులకు ఆహ్వానం!



'మాంచి పనసకాయను పదునైన కత్తితో చేయితిరిగినవాడు కోసి.. దాంతో కూర వండితే... జీడిపప్పులు ఎందుకూ పనికిరావు'... 'ఉల్లికారం పెట్టి గుత్తివంకాయను చేసి... మళ్లీ శివంగి పులుసు అని పెడతారు తెలుసా...'.. జంధ్యాల సినిమాలో కనిపించే ఈ సీను నవ్వు తెప్పించినా... ఫుడీలు ఆహారానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యం అలానే ఉంటుంది. వాళ్లను మెప్పించేందుకే బోలెడన్ని రెస్టరంట్లు పుట్టుకొస్తూ కొత్త రుచుల్ని పరిచయం చేస్తున్నాయి. మరి అమ్మమ్మల కాలం నాటి వంటకాలూ, ప్రాంతాల వారీగా పేరుపొంది మరుగున పడిపోతున్న వాటి సంగతి..? అలాంటి వెరైటీలను రుచి చూడటంతోపాటు ఇంకాస్త క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలనుకునే ఆహార ప్రియులకోసమే ప్రత్యేకంగా ఫుడ్ కమ్యూనిటీలు ఏర్పాటు అవుతున్నాయి. హైదరాబాద్‌లోని ద కలినరీ లాంజ్ ప్రారంభించిన 'ఓనమాలు' అలాంటిదే. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పేరుపొందిన వంటకాలను పరిచయం చేసే ఈ ప్లాట్‌ఫాంను గోపి భైలుప్పల అందుబాటులోకి తెచ్చాడు. 'చైనీస్ నూడుల్స్, కొరియన్ కిమ్చీ, జపనీస్ సుషీ అంటూ మాట్లాడే ఈతరానికి సంప్రదాయ తెలుగు వంటకాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. అందుకే మా కలినరీ లాంజ్‌లో భాగంగా ఓనమాలును ఆరంభించాం. దీనిద్వారా తెలంగాణ సర్వపిండి, ఆంధ్రా ఆవకాయ, గిరిజనులు మాత్రమే చేసే ఇప్పపువ్వు లడ్డూల్లాంటివే కాకుండా ఎన్నో పాతకాలం నాటి రుచుల్ని ఆ ప్రాంతాలవారితోనే తయారు చేయించి రుచి చూపిస్తున్నాం. ఇందుకోసం పలుచోట్ల కమ్యూనిటీ మీట్‌లు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం...' అనే గోపీ స్వస్థలం హైదరాబాద్.

వండొచ్చు... రుచి చూపించొచ్చు!

ఓనమాలు లాంటిదే 'లోకావోర్'. స్థానికంగానే కాకుండా సీజన్ల వారీగా లభించే ఆహారాన్ని పరిచయం చేయడం, పలు ప్రాంతాల్లో రైతులు పండించే కొత్తరకం పంటల గురించి తెలియజేయడం, దేశవ్యాప్తంగా ఉండే ఫుడీల కోసం మీటప్‌లు ఏర్పాటు చేయడం, అంతగా తెలియని ఆహారపదార్థాలను ఎలా వండాలనేది వివరించడం... ఇలా ఎన్నో చేస్తుంది. ఆసక్తి ఉన్నవారెవరైనా వాట్సాప్ గ్రూప్ ద్వారా లోకావోర్‌లో భాగం కావొచ్చు. తమ ప్రాంతంలో జరిగే మీటప్‌లకు హాజరు కావొచ్చు. ఇంకా... వంట చేయడం ఇష్టం ఉన్నవారు ఆతిథ్యం ఇవ్వడం నుంచి మనకు తెలిసినవి తోటివారికి పరిచయమూ చేయొచ్చు. హైదరాబాద్‌తో పాటు చెన్నై, బెంగళూరు కేరళ, గోవా, దిల్లీ... ఇలా పలు రాష్ట్రాల్లో శాఖలు ఉన్న లోకావోర్‌ను కేరళకు చెందిన థామస్ అనే షెఫ్ ప్రారంభించాడు. కేవలం యాభైమందితో ప్రారంభమై.. ప్రస్తుతం వేల సంఖ్యలో సభ్యులున్న 'ఫుడ్ టాక్ ఇండియా' అయితే ఆహారప్రియులకోసం రకరకాల కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తుంది. కొత్తవారంతా కలిసి భోజనం చేసే అవకాశం కల్పించే 'డిన్నర్ విత్ స్ట్రేంజర్స్', 'ఫుడ్ మీటప్స్' అలాంటివే. అంతేకాకుండా.. ఇందులోని సభ్యులు తాము తిన్న రెస్టరంట్ల వివరాలూ, ఎక్కడ ఏది స్పెషల్ వంటివీ తోటివారికి తెలియజేస్తారట.


గోపి

అదే 'ఫుడ్‌వెంచరిస్ట్'ను తీసుకుంటే... ఫుడీలందరినీ ఒక్కచోటకు చేరుస్తూనే షెఫ్‌లూ, రెస్టరంట్ ఓనర్లూ, ఫుడ్ బ్లాగర్లతో కలిసి, మాట్లాడే ఏర్పాటు చేస్తుంది. అలాగే స్థానికంగా దొరికే పదార్థాలను రుచి చూసేందుకు ఫుడ్‌వాక్స్‌నూ నిర్వహిస్తుంది. ఇవి కాకుండా... మనకు తెలిసిన వంటకాలనూ, వెళ్లిన రెస్టరంట్లూ, హోటళ్లనూ పరిచయం చేసేందుకు 'వైజాగ్ ఫుడీస్', 'విజయవాడ ఫుడ్ లవర్స్', 'హైదరాబాద్ ఫుడీస్ క్లబ్' పేరుతో ఫేస్‌బుక్‌లో పేజీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కాబట్టి.. మీకు బాగా వంట చేయడం వచ్చినా, మీరు మంచి ఆహారప్రియులైనా... వీటిల్లో ఏదో ఒక ప్లాట్‌ఫాంలో భాగం అయిపోవచ్చు. వీలున్నప్పుడల్లా మీ పాక శాస్త్రప్రావీణ్యాన్నీ తోటివారికి తెలియజేయొచ్చు. మీరూ ప్రయోగాలు చేస్తూ కొత్త రుచుల్నీ ఆస్వాదించొచ్చు. ఫుడ్ ట్రెండ్స్ గురించీ ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ కూడా అయిపోవచ్చు. ★



తిరిగి వచ్చిన మనశ్శాంతి

– ఎం.వి.ఎస్.ఎస్.ప్రసాద్



అమావాస్య రోజున- తెల్లగా పున్నమి చంద్రునిలా మెరిసిపోతూ పుట్టాడని ముద్దుగా ‘చంద్రుడు’ అని పిలుచుకున్నారు అమ్మానాన్నలు. ఆ పేరు విని అతన్ని స్కూల్లో తోటి విద్యార్థులు ‘చంద్రుడు-ఇంద్రుడు’ అంటూ ఏడిపించేవారు. ఒకరిద్దరు టీచర్లు కూడా వేళాకోళంగా మాట్లాడేవారు. మొదట్లో ఉడుక్కున్నా కాలక్రమేణా చంద్రుడు అన్నిటికీ అలవాటు పడిపోయాడు. అతనికి భార్యగా చంద్రావతి వచ్చింది. రూపంలోనేకాక పేరులో కూడా ‘మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్’ అన్నారు అందరూ.

“చంద్రూ, టీవీలో ప్రకటన చూశావా? మన శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌కి దగ్గర్లో ఫ్లాట్ల అమ్మకం అట. మొత్తం కట్టేసి ఇస్తారట. ఫర్నిచర్‌తో సహా కేవలం రెండు కోట్లేనట! జిమ్, హెల్త్ క్లబ్, హాస్పిటల్, స్విమ్మింగ్‌పూల్, మ్యారేజ్ హాల్, సీబీఎస్ఈ సిలబస్‌తో పన్నెండవ క్లాస్ వరకూ ఉన్న స్కూల్... అన్నీ ఉన్నాయట. ఆ స్కూల్ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే- ఎల్‌కేజీ నుంచే స్విమ్మింగ్, హార్స్ రైడింగ్, బంగీ జంపింగ్, స్కేటింగ్ నేర్పిస్తారట. ఒకటో తరగతి నుంచీ ఐఐటీ, నీట్ ఓరియంటెడ్ కోర్స్ అట! ఇంకో విశేషం ఏమిటంటే, అక్కడ అడ్మిషన్‌కు ముందే విద్యార్థికి పాస్‌పోర్ట్ కంపల్సరీ అట. ఎవరన్నా చనిపోతే కర్మకాండలు చేసుకోడానికి ప్రత్యేకంగా ఒక చిన్న ఫ్లాట్ కూడా కట్టారట! అది కూడా ఫ్రీయేనట. మనం ఎలాగూ ఊళ్ళో ఉన్న పొలాలు అమ్మేద్దామనుకుంటున్నాం కదా. ఇంచుమించు నాలుగు కోట్ల వరకూ వస్తుంది. రెండు కోట్లు, రిజిస్ట్రేషన్... అన్నీ పోగా కోటిన్నరదాకా మన దగ్గర క్యాష్ మిగులుతుంది. ఆ డబ్బు బ్యాంకులో వేసుకున్నా నెల తిరిగేసరికి ఎనభై, తొంభై వేలు వడ్డీ వస్తుంది. అయినా, ఆ వడ్డీని తాకాల్సిన పని ఉండదులే. అద్దె భారం ఉండదు కనుక ఇంటి ఖర్చులకు నా జీతమే ఎక్కువ. హాయిగా కాలు మీద కాలు వేసుకు కూర్చుని ఎంజాయ్ చేయొచ్చు” అన్నాడు చంద్రుడు, భార్య చంద్రావతితో. చంద్రుడు- చంద్రావతిని ‘చంద్రు’ అని పిలుస్తాడు.

“నిజమే డార్లింగ్. ఐడియా బావుంది. ఎయిర్‌పోర్ట్ దగ్గర అంటే- మనం అందరికీ గొప్పగా చెప్పుకోవచ్చు. అలాగే మన పిల్లలు అక్కడ స్కూల్లో చేరితే ఒకళ్ళు పెద్ద కార్డియాలజిస్టు, ఇంకొకళ్ళు టాప్ ఇంజినీర్ అయి అమెరికా వెళ్ళిపోతారు. అప్పుడు మనం కూడా తప్పకుండా అమెరికా వెళ్ళిపోవాలి. ప్రస్తుతానికి వచ్చే పోయే విమానాల్ని టాప్ ఫ్లోర్ టెర్రస్‌పై నుంచి చూసి మన పిల్లలు సంబరపడతారు” అంది చంద్రావతి. తాను భర్తని ఎలా పిలవాలన్న కన్ఫ్యూజన్ లేకుండా ‘డార్లింగ్’ అనే పిలుస్తుంది.

ఆ రాత్రి చంద్రుడు బ్లాక్ అండ్ వైట్ కలలు కంటే, చంద్రావతి ఈస్ట్‌మన్ ఊహలలో ఇమ్మర్స్ అయిపోయింది.

★ ★ ★

చంద్రుడు, చంద్రావతుల గృహప్రవేశం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ఇద్దరి తరపున పిలిచిన బంధువులూ స్నేహితులూ అందరూ వచ్చారు. ఫ్లాట్‌నీ ఫ్లాట్ పరిసరాలనూ చూసి అబ్బురపడ్డారు.

“మా ఫ్లాట్ దాటగానే ఎయిర్‌పోర్ట్ రన్‌వే మొదలవుతుంది” అని చంద్రుడు చెపితే, “మా టెర్రస్ మీదనుంచి చూస్తే విమానమే కాక, అందులో ప్రయాణికులు కూడా కనిపిస్తారు. అంతెందుకు, మేం ఫ్లాట్ చూడ్డానికి వచ్చినప్పుడు, టాప్ ఫ్లోర్‌లో బాల్కనీలో నిలబడితే, మా వేలు విడిచిన మామయ్య కూతురు విమానంలోంచి చెయ్యి ఊపింది. అది మాకు స్పష్టంగా కనిపించిందంటే నమ్మండి!” అని చంద్రావతి గొప్పలు పోయింది.

నూతన గృహప్రవేశ దంపతుల్ని కొందరు నిండు సంతోషంతో అభినందిస్తే, ఇంకొందరు అసూయతో ముక్తసరిగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మొత్తానికి అనుకున్నట్లే, అన్నీ ఆధునిక హంగులూ ఉండి, ఎయిర్‌పోర్ట్ దగ్గరగా ఉన్న, ఫ్లాట్‌లో ప్రవేశించారు చంద్రుడు, చంద్రావతి.

ఆ రాత్రి బెడ్‌రూమ్‌లో ప్రవేశించగానే “మొత్తానికి ఇంద్రభవనం లాంటి ఫ్లాట్‌లోకి వచ్చిపడ్డాం చంద్రూ” అన్నాడు చంద్రుడు. సంతోషంతో తబ్బిబ్బుయిపోయారు ఆ దంపతులు.

★ ★ ★

అయితే, ‘సుఖాలు ఒంటరిగా వస్తాయి. కష్టాలు కట్టలుగా వస్తాయనేది’ అతి త్వరలోనే తెలుసుకున్నాడు చంద్రుడు. ఇంద్రభవనానికి దేవతల తాకిడి ఎక్కువట. అలాగే ‘ఎయిర్‌పోర్ట్ బాగా దగ్గర’ అని చుట్టాల, స్నేహితుల తాకిడి విపరీతంగా పెరిగిపోయింది.

ఎందుకంటే, హైదరాబాద్ వచ్చిన వాళ్ళు హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్‌లో ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి ఇంటికి చేరుకోవాలంటే వాళ్ళు ప్రయాణించిన విమాన ప్రయాణ సమయంకంటే ఎక్కువ పడుతుంది. దిల్లీ నుంచి వచ్చిన చంద్రుడి ఫ్రెండ్ ఒకతను అదే అన్నాడు.

‘ఫ్లైట్ రెండు గంటలు పట్టింది. కానీ, ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి కారులో మా ఇంటికి వెళ్ళడానికి నాలుగు గంటలు పట్టింది. ట్రాఫిక్‌లో ఇరుక్కుపోయాను’- అని.

చంద్రుడు ఇంటి నుంచి ఎయిర్‌పోర్ట్ పది కిలోమీటర్లు కూడా లేదు. ట్రాఫిక్ తక్కువ. అరగంటలో వెళ్ళిపోవచ్చు. అందుకని ఎక్కడెక్కడి వాళ్ళూ కొత్త కొత్త బంధుత్వాలూ స్నేహాలూ కలుపుకుని వాళ్ళ ఇంటికి రావడం మొదలుపెట్టారు. అసలు చంద్రావతి దృష్టిలో వాళ్ళ ఫ్లాట్- వచ్చిన వాళ్ళకి ఫ్రీ లాడ్జింగ్, ఫ్రీ బోర్డింగ్ ఫెసిలిటీతో ఉన్న హోటల్. నిత్యం

అతిథులు ఇంట్లో ఉండటం వల్ల పిల్లల చదువులు దెబ్బతింటున్నాయి. ఇంట్లో దంపతులకి ప్రైవసీ అన్నది లేకుండా పోయింది. వచ్చిన వాళ్ళకి టిఫిన్‌లూ భోజనాలూ వండి పెట్టేసరికి చంద్రావతికి నీరసం వచ్చేస్తోంది.

ఇంటి ఖర్చులు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. కాలు మీద కాలు వేసుకుని కూర్చోవచ్చని ఊహించిన చంద్రుడుకి, కాలు మీద నుంచి కాలు తీసివేయడమే కాకుండా, ఇంట్లోకి సామానులూ కూరగాయలూ తేవడానికి రెగ్యులర్‌గా పరిగెత్తాల్సి వచ్చింది. తనకు వచ్చే జీతమే కాక బ్యాంకు వడ్డీలు కూడా ఏ మూలకీ సరిపోవడం లేదు. ఎప్పుడూ మిగులు బడ్జెట్‌లో ఉండే తన ఆర్థిక వ్యవస్థ, లోటు బడ్జెట్‌లోకి వెళ్ళిపోయింది. ప్రాణావసరం వస్తే తప్ప ముట్టుకోకూడదని- చంద్రుడు, చంద్రావతి వేసుకున్న ఒట్టు పక్కకి పెట్టి, మొదటిసారిగా డిపాజిట్‌లో కొంత మొత్తం తీయాల్సి వచ్చింది. ఆ ఇద్దరి మనసులూ బాధతో మూలిగాయి. కానీ బయటకి వినిపించని ఆ మూలుగులు వచ్చే అతిథుల్ని ఆపలేకపోయాయి, వారి సంఖ్యనీ తగ్గించలేకపోయాయి. ఏదైనా విమానం ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో దిగుతుంటే ఇంటికి అతిథులు ఎవరన్నా వస్తున్నారేమోనన్న భయం పట్టుకుంది ఆ ఇద్దరికీ. ఎప్పుడన్నా, ఎవరూ ఇంట్లో లేనప్పుడు ప్రశాంతంగా పడుకుందామన్నా, లేక ఏ టీవీయో చూద్దామనుకున్నా కుదరడంలేదు.

నిమిషానికో విమానం, చెవులు చిల్లులు పడేలా శబ్దం చేసుకుంటూ వెళ్ళి గుండెదడ తెప్పిస్తోంది. అలాగే రాత్రుళ్ళు బీపీ పెంచే శబ్దంతోబాటు, కొన్ని విమానాల లైట్లు- లాండింగ్ టైమ్‌లోనో, టేక్ ఆఫ్ టైమ్‌లోనో- ఇల్లంతా ఎంత దళసరి కర్టెన్లు వేసుకున్నా, వాటి గుండా లోపలకి వచ్చి ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి.

రానురానూ బంధువుల, స్నేహితుల రాక ఒకవైపు బాధ పెడుతుంటే, విమానాల రొద ఒక వైపు- చంద్రుడునీ, చంద్రావతినీ హోరెత్తించేస్తున్నాయి. వాళ్ళకి ఏం చేయాలో దిక్కుతోచక పిచ్చెక్కిపోతోంది. మొదటిసారిగా ఆ ఫ్లాట్ తీసుకున్నందుకు బాధపడసాగారు. ఎయిర్‌పోర్ట్ దగ్గర అంటే ఏదో గొప్పగా ఉంటుందనుకున్నారు. కానీ, ఈ విధమైన వ్యధలూ బాధలూ ఉంటాయని అసలు అనుకోలేదు.

సొంత ఫ్లాట్ కనుక అద్దె ఉండదు, అన్ని సదుపాయాలూ ఉన్నాయి, అవి కూడా ఫ్రీ, బోలెడు కలిసి వస్తుంది అని సంతోషించారు. కానీ మెయింటెనెన్స్ నెలకి పాతికవేల రూపాయలు. ముందుగా టీవీలో చెప్పిన 'ఫ్రీ' అన్నీ మొదటి ఆరు నెలలే. తరవాత అన్నింటికీ నెలకి ఇంత అని డబ్బు కడితేనే ఉపయోగించుకోవచ్చు. పిల్లల స్కూల్ ఫీజులు గూబ గుయ్యి మనిపిస్తున్నాయి.

ఎల్‌కేజీ చదువుతున్న అబ్బాయికి సంవత్సరానికి అయిదు లక్షలు. అయిదవ క్లాస్ చదువుతున్న వాడికి సంవత్సరానికి ఏడు లక్షలు. హార్స్ రైడింగ్ వగైరా అన్నారు... చంద్రుడుకిగానీ చంద్రావతికిగానీ ఏనాడూ ఆ ఫ్లాట్స్‌కి దరిదాపుల్లో గుర్రాన్ని చూసిన గుర్తే లేదు.

ఫ్లాట్ కొన్న ఆరు నెలలకే అన్నీ చూసి విసుగెత్తిపోయిన చంద్రుడు, ఆ ఫ్లాట్



అమ్ముకుని వెళ్ళిపోదామని నిర్ణయించుకున్నాడు. చంద్రావతి అభిప్రాయం కూడా అదే. చంద్రుడు ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టాడు. మొదటగా ఒక బ్రోకర్‌తో మాట్లాడాడు.

'ఎయిర్‌పోర్ట్ దగ్గర ఫ్లాట్ అంటే హాట్‌కేక్‌లా అమ్ముడు అయిపోతుంది' అని అభయం ఇచ్చాడు బ్రోకర్. స్కూల్ యాజమాన్యం దగ్గరకు వెళ్ళాడు చంద్రుడు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కట్టిన ఫీజు వాపసు ఇవ్వడం కుదరదనీ, కావలిస్తే పిల్లలను ఆ సంవత్సరం అయ్యే వరకూ హాస్టల్లో ఉంచవచ్చనీ అన్నారు వాళ్ళు. హాస్టల్ ఫీజు నెలకి ఏభై వేలని చెప్పారు. ఇద్దరికీ కలిపి నెలకి లక్ష! సంవత్సరానికి ఆరు లక్షలు!? లెక్క వేసుకుని గుడ్లు తేలేశాడు చంద్రుడు. మనిషి పోయాడేమోననుకుని- స్కూల్లో పోతే వాళ్ళకి న్యూసెన్స్ అని కంగారుపడ్డారు యాజమాన్యం. కానీ కొన్ని సెకన్లలోనే చంద్రుడు తేరుకుని "ఆలోచించి చెపుతాను" అన్నాడు.

మరునాడు ఆఫీసుకి బ్రోకర్ వచ్చాడు. 'హాట్‌కేక్' అన్న బ్రోకర్ "మీ ఫ్లాట్ సెకండ్ హ్యాండ్ కనుక తొంభై లక్షలకి మించి రాదు" అన్నాడు చావు కబురు చల్లగా చెపుతున్నట్లు.

"కేవలం ఆరు నెలలే కదా అయ్యింది... రెండు కోట్లకి కొన్నాం" అన్నాడు చంద్రుడు.

"ఆరు సెకన్లయినా సెకండ్ హ్యాండ్ సెకండ్ హ్యాండే కదా సార్? సరే, ఒక బయర్ రెడీగా ఉన్నాడు. అతన్ని కన్విన్స్ చేసి కోటికి ఒప్పిస్తా. కానీ నా కమీషన్ లక్ష నుంచి లక్షా ఏభై వేలు అవుతుంది" అన్నాడు బ్రోకర్. చంద్రావతికి ఫోన్ చేసి అంతా వివరించాడు. "సరే, వీలునిబట్టి చూడు" అంది చంద్రావతి. చంద్రుడుకి పరిస్థితి 'బిట్వీన్ డెవిల్ అండ్ డీప్ సీ'లా అయ్యింది.

"సరే ఏదో ఒకటి కానివ్వండి" అన్నాడు దీనంగా ముఖం పెట్టి.

★ ★ ★

"ఇలాంటి ఇంద్రభవనంలో ఇంద్రుడు ఉండాలి గానీ, మనలాంటి సామాన్యులు కాదు. ముందూ వెనుకా చూసుకోకుండా ఎయిర్‌పోర్ట్ దగ్గరనీ రెడీమేడ్ బిల్డింగ్ అనీ రెండు కోట్లు పెట్టి కొనేశాం. ఆరు నెలలన్నా తిరగకుండా ఇప్పుడు కోటి రూపాయల నష్టంతో అమ్ముకుంటున్నాం.

పిల్లల ఫీజు రూపంలో ఆరు లక్షలు పోయింది. బ్రోకర్‌కి ఇంకో లక్షన్నర. ఎంతో ఇష్టపడి కొనుక్కున్న చోటు నుంచి అన్నివిధాలా నష్టపోయి వెళ్ళిపోతున్నాం" అంటూ తన బాధని వెళ్ళబోసుకున్నాడు చంద్రుడు భార్య దగ్గర.

"ఒక్కొక్కసారి అంతే" అంది చంద్రావతి, భర్త భుజం తడుతూ, తనకు ఉబికివస్తున్న దుఃఖాన్ని ఆపుకునేందుకు వ్యర్థ ప్రయత్నం చేస్తూ. భార్యాభర్తలు ఒకరిని ఒకరు ఓదార్చుకోవడం తప్ప ఏమీ చేయలేకపోయారు.

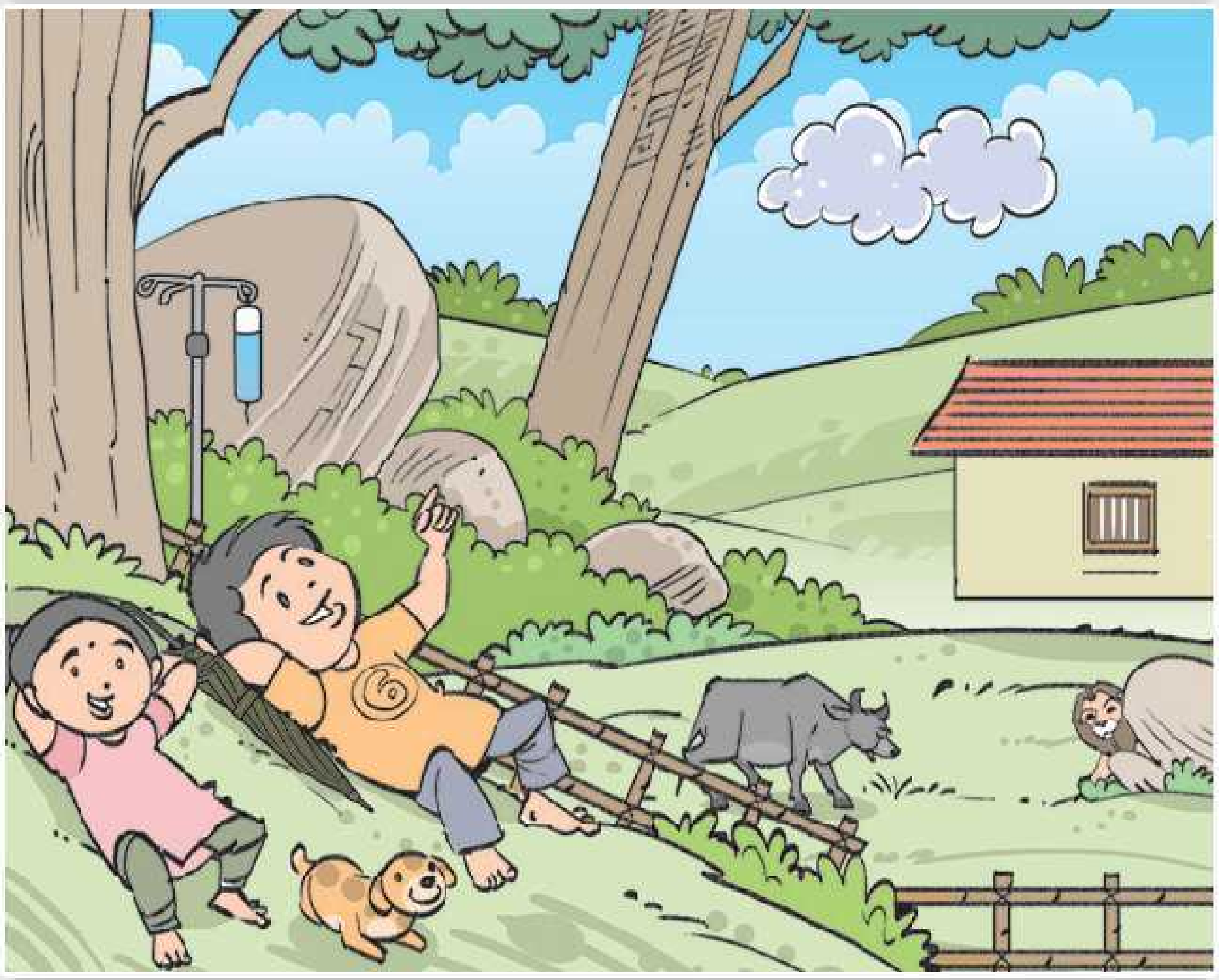
సరిగ్గా నెల్లాళ్ళలో- ఎయిర్‌పోర్ట్‌కీ ముఖ్యమైన బస్సు స్టేషన్లకీ, అలాగే సికింద్రాబాద్, నాంపల్లి, ఇటీవల బాగా అభివృద్ధి చేసిన చర్లపల్లి, లింగంపల్లి స్టేషన్లకీ అందనంత దూరంలో ఫ్లాట్ కొనుక్కున్నారు చంద్రుడు, చంద్రావతి దంపతులు. ఎయిర్‌పోర్ట్‌కీ బస్సు స్టేషన్లకీ రైల్వే స్టేషన్లకీ దగ్గరగా ఉండాలనుకోవడం బుద్ధి తక్కువ అని అర్థం చేసుకున్నారు. ఆ తరువాత ఫ్రీ బోర్డింగ్, లాడ్జింగ్‌కి వచ్చే చుట్టాలు వాళ్ళ ఇంటి ఛాయలకి రాలేదు. 'డబ్బు పోతే పోయింది మనశ్శాంతి దొరికింది' అని సంతోషించారు చంద్రుడు, చంద్రావతి. ★



గప్‌చుప్

అన్నాచెల్లి కలిసి ఎంచక్కా ఆరుబయట కాలక్షేపం చేస్తున్నారు కదూ! ఈ చిత్రాన్ని బాగా గమనించి కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. బొమ్మలోని ఓ వస్తువును బట్టి అది ఏ కాలమో చెప్పగలరా?
2. అక్కడ అవసరం లేని వస్తువు ఒకటుంది. అదేంటి?
3. ఇందులో ఒక పొరపాటు ఉంది. ఏంటది?
4. బొమ్మలో కొన్ని అంకెలు దాగున్నాయి. మీకు కనిపించాయా?
5. జూలో ఉండాల్సిన జంతువు ఇక్కడుంది. ఏంటబ్బా?



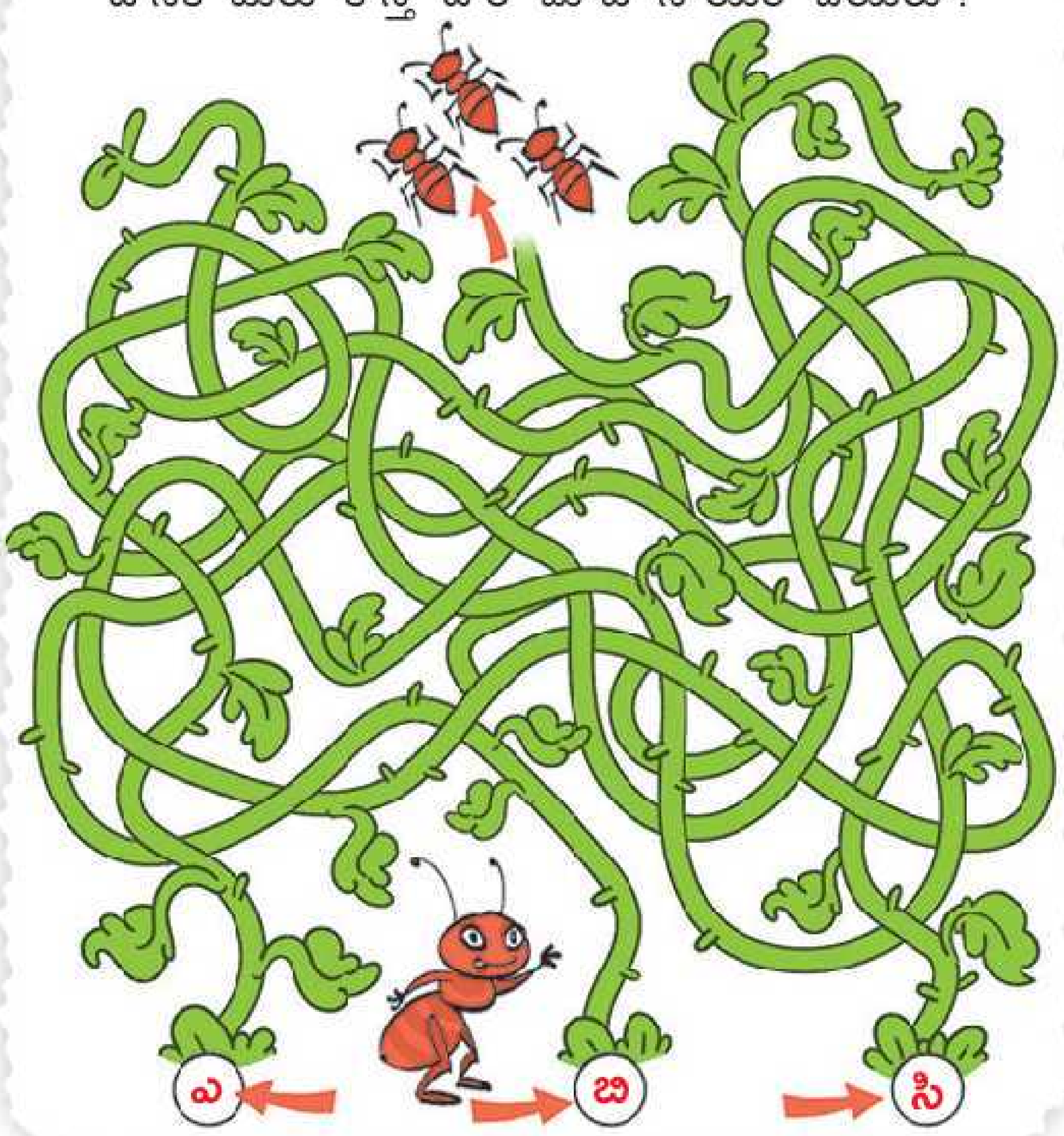
చెప్పగలరా?

పిల్లలంతా హోంవర్క్ చేసుకుంటున్నారు కదూ! ఈ బొమ్మలో 'T' అక్షరంతో ప్రారంభమయ్యే అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టగలరా?



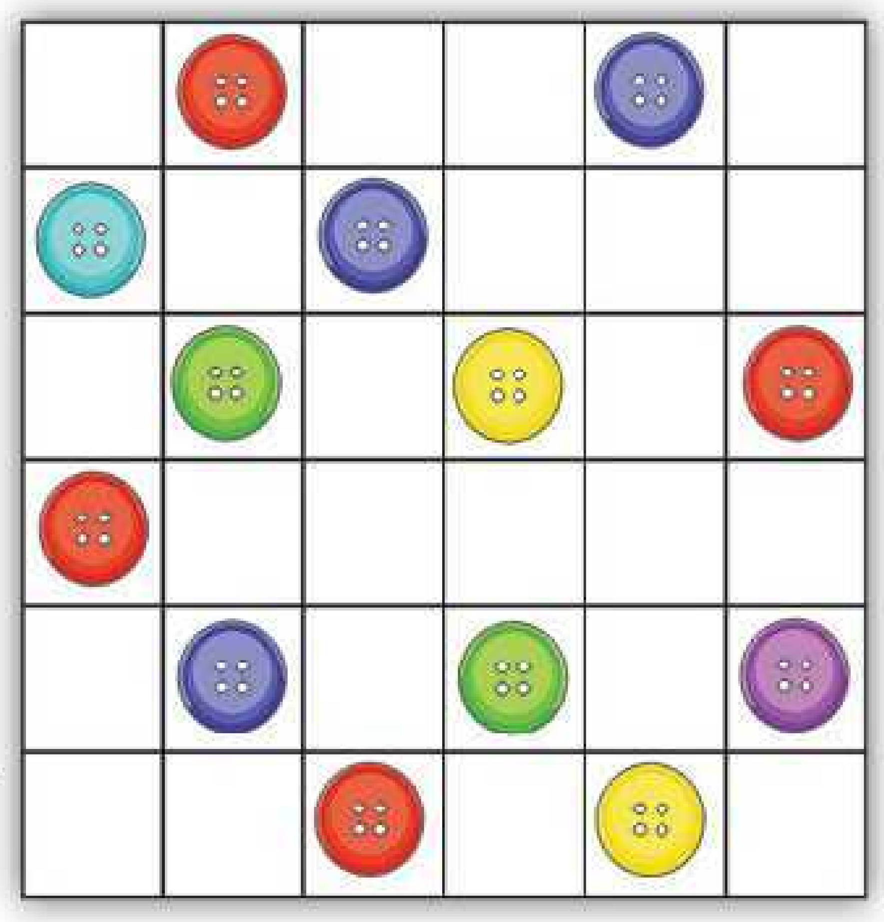
దారి కనుక్కోండి

మిత్రులతో కలిసి వెళ్తూ వెళ్తూ తప్పిపోయిందో చీమ. దానికి మీరు కాస్త దారి చూపి సాయం చేయరూ!



ఆటాడుకుందాం..!

ఇక్కడ రంగురంగుల బటన్లూ, అక్కడక్కడా ఖాళీ గడులూ ఉన్నాయి. అడ్డంగా, నిలువుగా ఎటుచూసినా ఒక రంగు బటన్.. ఒకసారే వచ్చేలా ఆ ఖాళీలను నింపగలరా?



ఎలుక ఆకలి!

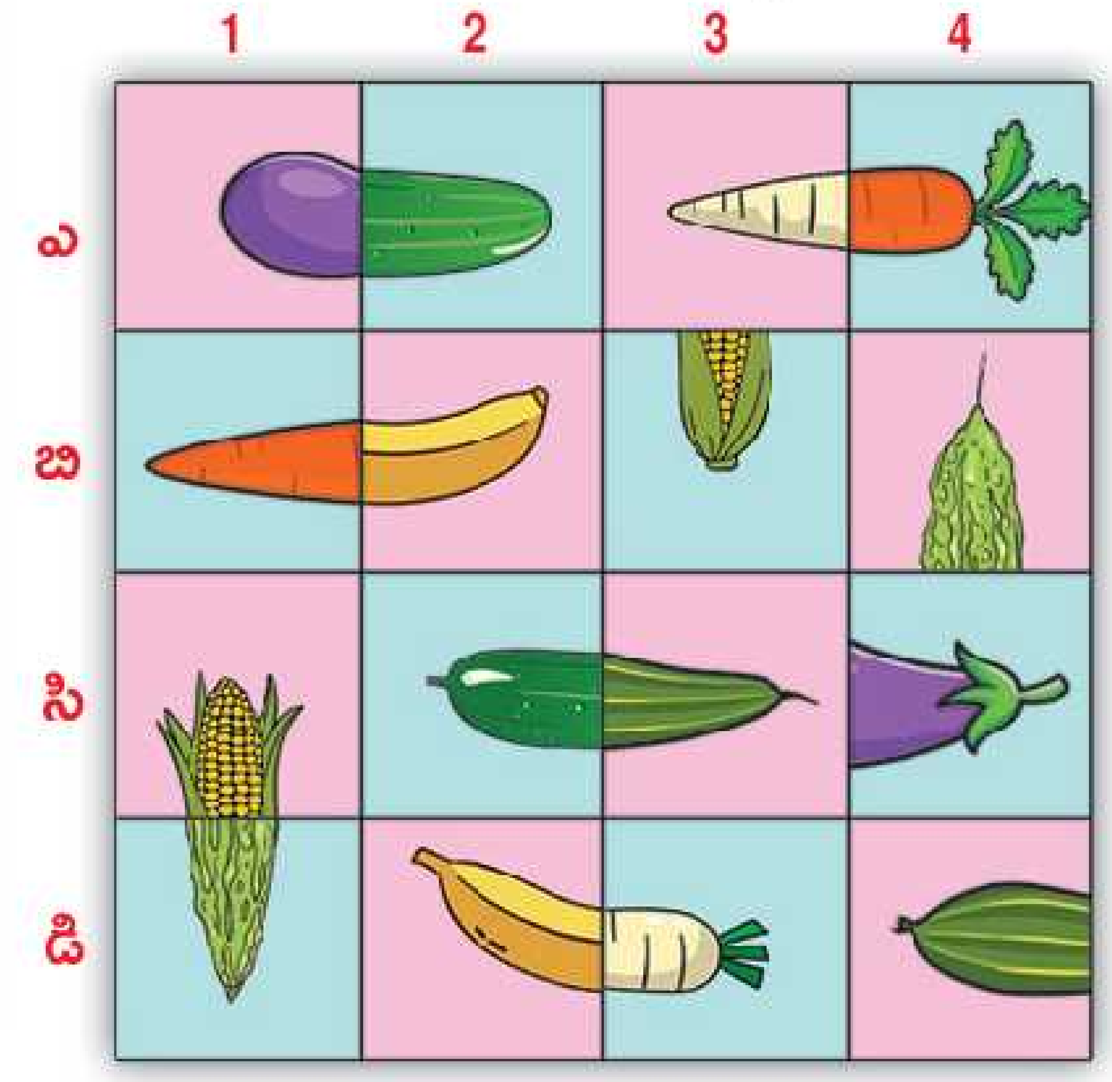
అనగనగా ఒక చిట్టడవి. అందులో ఉండే ఎలుకకు ఒకరోజు బాగా ఆకలి వేసింది. వర్షాకాలం కావడంతో అడవి మొత్తం తిరిగినా తినడానికి ఏమీ దొరకలేదు. అలా ఆహారం వెతుక్కుంటూ వెతుక్కుంటూ దగ్గరలోని ఓ పొలంలోకి వెళ్లింది. అక్కడ ఓ మూలన ఇనుప డ్రమ్ములో మొక్కజొన్న పొత్తులు దానికి కనిపించాయి. అయితే, 'లోపల ఉన్న పొత్తులను తినడం ఎలా?' అని ఆలోచిస్తూ డ్రమ్ము చుట్టూనే తిరగసాగింది. ఆ డ్రమ్ముకు ఒకచోట చిన్న రంధ్రం ఉండటాన్ని గమనించింది. దాంతో 'హమ్మయ్యా..' అనుకుంటూ అతికష్టమ్మీద ఆ రంధ్రంలోంచి డ్రమ్ములోకి దూరిందా ఎలుక. అసలే ఆకలి మీద ఉండటంతో క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా మొక్కజొన్న పొత్తులను తినడం మొదలుపెట్టింది. ఒక్కసారిగా అంత ఆహారం దొరకడంతో దాని కడుపు నిండినా.. అత్యాశతో ఇంకా ఇంకా తింటూనే ఉంది. కొంతసేపటికి దాని పొట్ట బాగా

రంగులేద్దాం



సరిజోడి

ఇక్కడ ఎనిమిది వస్తువులున్నాయి. కానీ, అవన్నీ రెండుగా ముక్కలయ్యాయి. ఏ జతను కలిపితే ఆ వస్తువులు వస్తాయో చెప్పుకోండి.

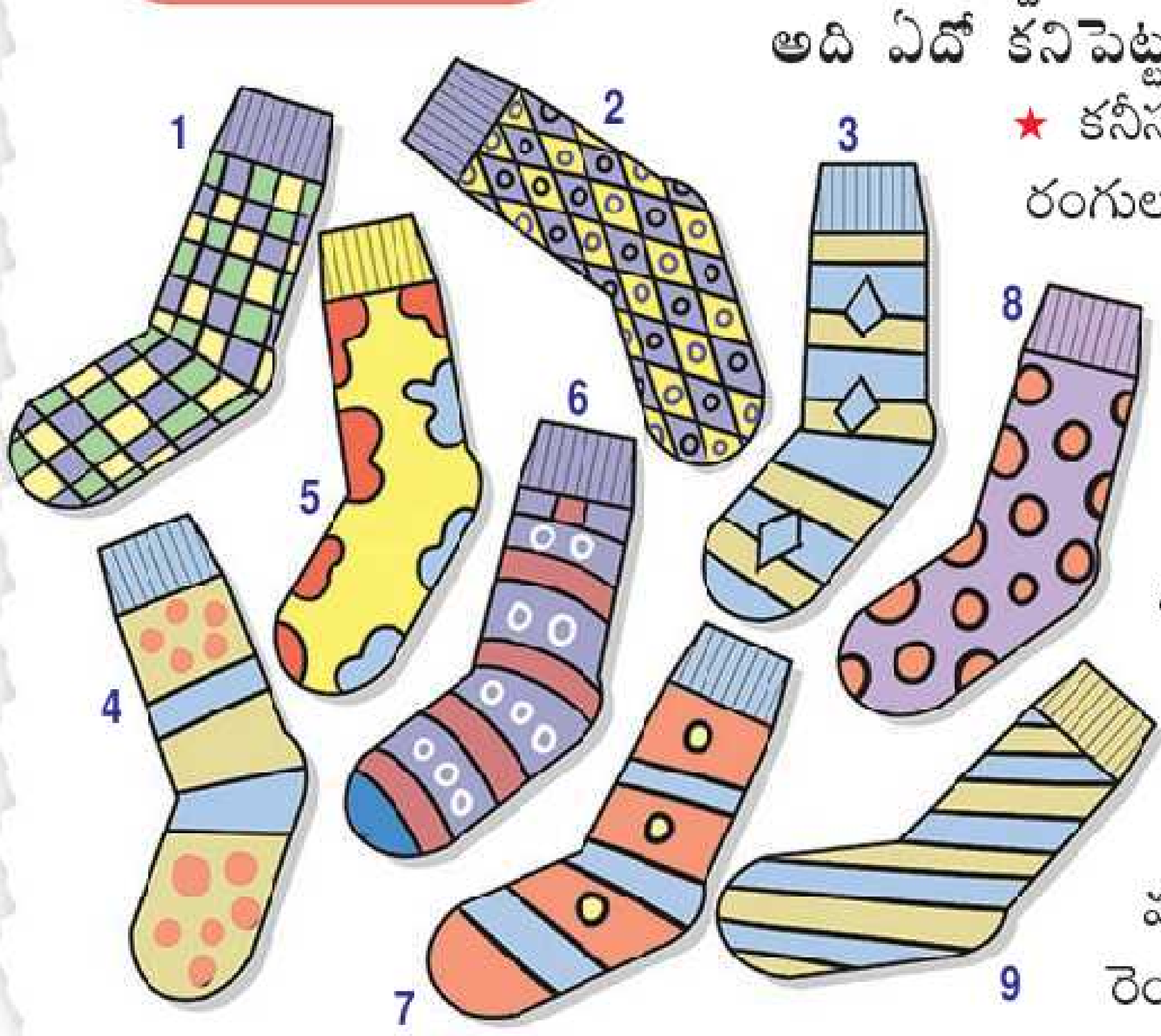


బొమ్మ గీద్దాం



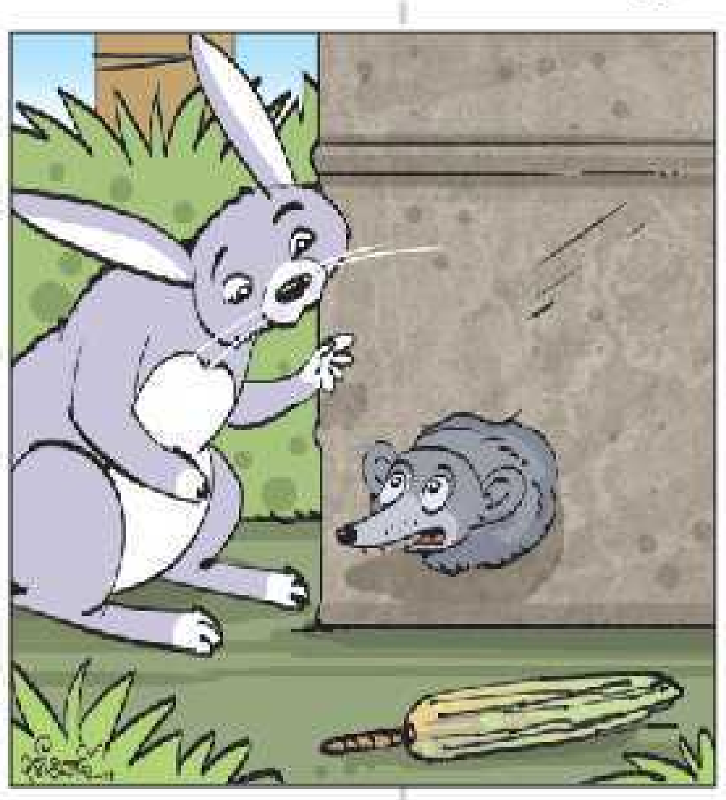
అది ఏది?

వీటిల్లో నవీనకు నచ్చిన సాక్స్ ఒకటుంది. ఇచ్చిన ఆధారాల సాయంతో అది ఏదో కనిపెట్టండి చూద్దాం.



- ★ కనీసం మూడు రంగులు ఉండాలి
- ★ సాక్సు మీద ఒకే రకమైన డిజైన్ ఉండదు
- ★ సాక్సు పైన వృత్తాలుంటాయి కానీ చుక్కలు ఉండవు.
- ★ గీతల మధ్యలో కనీసం రెండు వృత్తాలుండాలి.

ఉబ్బిపోయి నొప్పిగా అనిపించడంతో తినడం ఆపేసింది. 'ఇక చాలు.. పొలం యజమాని వచ్చేలోగా వెళ్లిపోదాం..' అనుకుంటూ మళ్లీ అదే రంధ్రంలోంచి బయటికొచ్చేందుకు ప్రయత్నించింది. లోపలికైతే బాగానే వెళ్లిన ఎలుక.. బయటికి మాత్రం రాలేకపోయింది. తల వరకూ పట్టినా.. అతిగా తినడంతో పొట్ట దగ్గర కష్టమవుతోంది. 'ఇప్పుడెలా?' అనుకుంటూ కంగారుపడసాగింది. పోనీ రంధ్రాన్ని ఇంకాస్త పెద్దగా చేద్దామనుకుంటే- అది ఇనుప డ్రమ్ము కావడంతో ఎలుకకు ఏమీ పాలుపోలేదు. ఎగిరి కిందకు దూకుదామనుకున్నా పొట్ట బరువు వల్ల అంగుళం కూడా ఎగరలేకపోయింది. అప్పుడే పక్క నుంచి వెళ్తున్న ఒక కుందేలును ఆపి సాయం కోరింది. ఎన్ని విధాలుగా ప్రయత్నించినా కుందేలుకూ సాధ్యం



కాకపోవడంతో.. 'ఇంకేం చేస్తాం.. తిన్నదంతా అరిగి, మళ్లీ ఆకలితో పొట్ట తగ్గే వరకూ ఆగాల్సిందే..' అని సలహా ఇచ్చింది. 'ఇంకేం చేయలేమా?' అనుకుంటూ తలను డ్రమ్ములోకే లాక్కొని అక్కడే కూలబడింది ఎలుక. చుట్టూ రుచికరమైన జొన్న పొత్తులున్నా, వాటిని ముట్టుకోకుండా.. తిన్నదంతా అరిగి పొట్ట మళ్లీ లోపలికి వెళ్లే వరకూ ఆగి- ఎట్టకేలకు బయట పడి ఊపిరి పీల్చుకుంది. అవసరానికి మించి అతిగా దొరికేది ఏదైనా నష్టమే చేస్తుందనుకుంటూ పరుగున అడవి బాట పట్టిందా ఎలుక.

జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. వర్షాకాలం (బాబు పక్కన గొడుగు ఉంది) 2. సెలైన్ స్టాండ్ 3. ఇల్లు గాల్లో తేలుతోంది 4. కంచె దగ్గరున్న పొదలో రెండు, బండ పైన ఏడు, చెట్టు కాండం పైన అయిదు, బాబు చొక్కాపైన ఆరు 5. సింహం.

దారి కనుక్కోండి: సి

సరిజోడి: ఎ1-సి4, ఎ2-సి2, ఎ3-డి3, ఎ4-బి1, బి2-డి2, బి3-సి1, బి4-డి1, సి3-డి4.

చెప్పగలరా?: Tomato, Two, Tie, Top, Towel, Triangle, Tree, Table.

అది ఏది?: 6

ఆటాడుకుందాం..!



అటుకులతో... లడ్డూ, పొంగలి!

పంచభక్ష్యపరమాన్నాలూ ముందున్నా కుచేలుడు ఇచ్చిన గుప్పెడు అటుకులకే కరిగిపోయాడు కన్నయ్య. ఆ గొప్పతనమంతా కృష్ణయ్యదే అనేస్తాం కానీ, అటుకుల రుచీ అంత బాగానూ ఉంటుంది. గోపాలునికి నచ్చిన ఆ అటుకులతోనే కాస్త వెరైటీగా చేయదగ్గ వంటకాలివి...

కొత్తిమీర పోహా చివడా



కావలసినవి: పల్చని అటుకులు: 500గ్రా, పుట్నాలపప్పు: 65గ్రా, పల్లీలు: 100గ్రా, ఎండు కొబ్బరి ముక్కలు: 25గ్రా, కిస్‌మిస్: పావుకప్పు, బాదంపప్పు: పావుకప్పు, జీడిపప్పు: 25గ్రా, వెల్లుల్లిరెబ్బలు: నాలుగు, పచ్చిమిర్చి: ఎనిమిది, కొత్తిమీర తరుగు: కప్పు, కరివేపాకు రెబ్బలు: రెండు, పంచదార పొడి: పావుకప్పు, ఉప్పు: తగినంత, పసుపు: పావుచెంచా, జీలకర్రపొడి, దనియాలపొడి: పావుచెంచా చొప్పున, నువ్వులు: చెంచా, ఇంగువ: పావుచెంచా, జీలకర్ర: చెంచా, ఆవాలు: అరచెంచా, చాట్‌మసాలా: చెంచా, నూనె: 100గ్రా.

తయారీ విధానం: మిక్సీలో కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, సగం పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తగా పేస్ట్ చేసుకోవాలి. అటుకుల్లో ఉప్పు, పంచదారపొడి, జీలకర్రపొడి, దనియాలపొడి, చాట్‌మసాలా వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. స్టవ్‌పైన కడాయి పెట్టి నూనె వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి చిటపటలాడనివ్వాలి. పల్లీలు, మిగిలిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, బాదం, జీడిపప్పు, కొబ్బరిముక్కలు కూడా వేసి బాగా వేయించాలి. పసుపు, పుట్నాలపప్పు, నువ్వులు, ఇంగువ కూడా వేసి కలిపి స్టవ్ కట్టేయాలి. అటుకుల్లో చేసి పెట్టుకున్న కొత్తిమీర పేస్ట్ వేసి కలిపి, ఆ తర్వాత తాలింపు వేసి బాగా కలుపుకుంటే పోహా చివడా సిద్ధం.

అటుకుల పొంగలి

కావలసినవి: అటుకులు: కప్పు, పెసరపప్పు: మూడు చెంచాలు, బెల్లం తరుగు: ముప్పావుకప్పు, నెయ్యి: మూడు చెంచాలు, జీడిపప్పులు: ఐదు, కిస్‌మిస్: పది, యాలక్కాయ: ఒకటి, లవంగం: ఒకటి, పచ్చకర్పూరం: చిటికెడు, ఉప్పు: చిటికెడు

తయారీ విధానం: పెసరపప్పుని మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. స్టవ్‌పైన కడాయి పెట్టుకుని బెల్లం, పావుకప్పు నీళ్లు పోసుకుని కరగనిచ్చి, నలకలు లేకుండా వడకట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి. కడాయిలో రెండు చెంచాల నెయ్యి వేసి కరిగాక అందులో జీడిపప్పులు, కిస్‌మిస్‌లు, లవంగం వేసి దోరగా వేగాక తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మిగిలిన నెయ్యిలో అటుకులు వేసి ముదురురంగు వచ్చేంతవరకూ వేయించుకుని, అందులోనే కప్పు నీళ్లు పోయాలి. అవి మరుగుతున్నప్పుడు ఉడికించిన పెసరపప్పు, కరిగించిన బెల్లంనీళ్లను కూడా పోసుకుని మరికాసేపు ఉడకనివ్వాలి. దగ్గరవుతున్నప్పుడు చెంచా నెయ్యి, పచ్చకర్పూరం, ఉప్పు, యాలక్కాయ, వేయించిన జీడిపప్పులు, కిస్‌మిస్‌లు వేసి దింపేయడమే.





అటుకుల లడ్డు

కావలసినవి: అటుకులు: కప్పు, బెల్లం పొడి: ముప్పావుకప్పు, యాలకులు: రెండు, ఎండుకొబ్బరిపొడి: అరకప్పు, నెయ్యి: పావుకప్పు, జీడిపప్పులు: పది, కిస్‌మిస్: పది

తయారీ విధానం: కడాయిలో అటుకులని దోరగా వేయించాలి, వాటిలోనే కొబ్బరిపొడి కూడా వేసి మంచి వాసన వచ్చేంతవరకూ వేయించి, పళ్లెంలోకి తీసుకోవాలి. మిక్సీలో వేయించిన అటుకులు, యాలకులు, బెల్లంపొడి వేసి మెత్తగా పొడిచేసుకోవాలి. స్టవ్‌పైన పాన్ పెట్టి నెయ్యి వేసి వేడెక్కాక జీడిపప్పులు, కిస్‌మిస్‌లు వేసి వేయించుకోవాలి. ఈ నెయ్యిని అటుకుల పొడిలో వేసుకుని కాస్త వేడిగా ఉండగానే లడ్డూలు చుట్టుకుంటే చక్కగా వస్తాయి.

ఇస్కాన్ కిచిడీ!

కృష్ణాష్టమినాడు దేశావ్యాప్తంగా ఉన్న ఇస్కాన్ ఆలయాల్లో రుచికరమైన కిచిడీ ప్రసాదాన్ని పంచుతుంటారు. ఇస్కాన్ కిచిడీగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న ఈ వంటకాన్ని ఇంట్లోనూ చేసుకోవచ్చు.



అరకప్పు బియ్యం, అరకప్పు పెసర పప్పుకి...

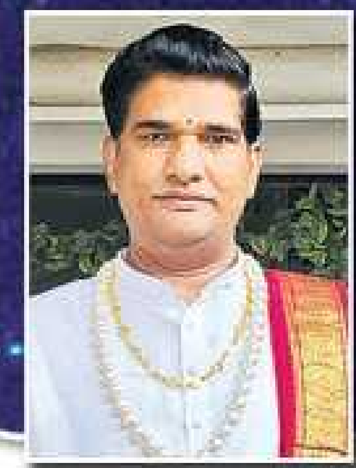


క్యారట్, బంగాళా దుంపలు, బఠాణీలూ, క్యాప్సికమ్, టొమాటో, క్యాబేజీ-ఇవన్నీ పావుకప్పు చొప్పున తీసుకోవాలి. ఇవికాక చెంచా మిరియాలు, ఒక బిర్యానీ ఆకు, రెండు యాలకులు, కొద్దిగా పసుపు, ఇంగువ, దనియాల పొడి, సోంపు, రెండు చెంచాల చొప్పున నెయ్యి, నూనె వేసి ఈ వంటకాన్ని చేస్తారు. ఒక దళసరి కడాయిలో ముందుగా పెసరపప్పుని వేయించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే కడాయిలో కడిగిన బియ్యాన్ని వేసి తడిపోయేంతవరకూ వేపి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
ఆ కడాయిలోనే నూనె, వెన్న వేసి వేడెక్కాక మిరియాలు, యాలకులు, ఇతర మసాలా దినుసులూ, పొడులూ వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత ఉప్పు, ఇతర కూరగాయ ముక్కలూ వేసి బాగా మగ్గిన తర్వాత పెసరపప్పు, నెయ్యి, బియ్యం, ఆరుగ్లాసుల నీళ్లూ పోసి 20 నిమిషాలు ఉడకనిస్తే రుచికరమైన ఇస్కాన్ కిచిడీ తయారవుతుంది.

రాశి ఫలం

(ఆగస్టు 10 - 16)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

శుభప్రదమైన కాలం. ఆశయాలు నెరవేరతాయి. అభీష్టసిద్ధి కలుగుతుంది. ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. పెట్టుబడులు లాభాలను కురిపిస్తాయి. దైవబలం సహకరిస్తుంది. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. మృదువుగా సంభాషించండి. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.



వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉన్నాయి. వ్యాపార ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. అర్థంలేని అనుమానాలకు తావివ్వకండి. చక్కని ప్రణాళికతో బాధ్యతలు నిర్వర్తించండి. ఆర్థికంగా అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. అవాంతరాల్ని బుద్ధిబలంతో అధిగమిస్తారు. శాంతియుతంగా సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోండి. మహాలక్ష్మిని ఉపాసించండి.



మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

వ్యాపార ఫలితాలు అనుకూలం. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా స్పందించండి. ఏ విషయంలోనూ ఇతరులపైన ఆధారపడకండి. లక్ష్మీకటాక్షం ఉంది. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఉద్యోగులు మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరించాలి. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. సూర్యభగవానుడిని ధ్యానించండి.



కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

లక్ష్యాలను సాధిస్తారు. లోతుగా ఆలోచించాకే ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. కుటుంబ సభ్యుల సలహాలు మేలు చేస్తాయి. మనోబలం అవసరం. అపార్థాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. వ్యాపారులు కొంత దూకుడుగా వ్యవహరించాలి. ఆర్థిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. రుణ సమస్యలకు దూరంగా ఉండండి. నవగ్రహ స్తోత్రాలను పఠించండి.



సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

మనోబలం ముందుకు నడిపిస్తుంది. ముఖ్య కార్యక్రమాల్లో విజయం మీదే. సకాలంలో కర్తవ్యాలను నిర్వర్తించండి. ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగించే సంఘటనలు జరుగుతాయి. అయినా సహనాన్ని కోల్పోకండి. పెద్దల పట్ల విధేయత అవసరం. ఆర్థిక ఫలితాలు బావుంటాయి. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని స్మరించండి.



కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

శుభాలు జరుగుతాయి. కాలం అండగా నిలుస్తుంది. ఉద్యోగంలో మేలు జరుగుతుంది. పురస్కారాలు స్వీకరిస్తారు. ప్రతి పనిలో నిబద్ధత అవసరం. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. గతంతో పోలిస్తే మేలైన ఫలితాలు ఉంటాయి. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆత్మీయుల సాయం అందుతుంది. శ్రీవేంకటేశ్వరుడిని అర్చించండి.



తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

భవిష్యత్తు శుభప్రదం. ఉద్యోగంలో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఇంట్లో శుభకార్యాలు జరుగుతాయి. ప్రయాణాలు లాభదాయకం. స్వల్ప విఘ్నాలు ఎదురైనా, దైవబలం కాపాడుతుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. కోర్టు తీర్పులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.



వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

ఉత్సాహంగా కొత్త పనులను ప్రారంభించండి. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది. ముఖ్య నిర్ణయాల్లో కుటుంబ సభ్యులను సంప్రదించండి. తొందరపాటు పనులు వద్దు. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. మీ ప్రతిభకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో అనుకోని అవకాశాలు వరిస్తాయి. విష్ణు సహస్రనామం పఠించండి.



ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

మనోబలంతో పనిచేయండి. ఏకాగ్రత అవసరం. ఏ విషయంలోనూ వెనకడుగు వేయకండి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. అవసరమైతే స్నేహితుల సహకారం తీసుకోండి. ఆత్మవిశ్వాసంతో ఒత్తిడిని అధిగమిస్తారు. మీకు రావలసిన పేరు ఇంకొకరికి వెళ్లిపోతుంది. కాలం మిశ్రమంగా ఉంది. అయినా, దీర్ఘకాలంలో మీదే విజయం. సూర్యదేవుడిని ఉపాసించండి.



మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

కృషిని బట్టి ఫలితాలు ఉంటాయి. శనిబలం మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. ప్రతి అడుగూ ఆచితూచి వేయండి. ఎదుటివారికి ఇబ్బంది కలగకుండా వ్యవహరించండి. అపార్థాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. సాధ్యమైనంత వరకూ మౌనమే ఉత్తమం. ఇదొక పరీక్షా కాలమని గుర్తించండి. చక్కని ప్రణాళికతో ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.



కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

అదృష్టకాలం నడుస్తోంది. ప్రారంభించిన పనులు నిర్విఘ్నంగా పూర్తవుతాయి. మీ శ్రమ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. వ్యాపారంలో కలిసొస్తుంది. శత్రువులు మిత్రులుగా మారిపోతారు. ఆర్థిక పురోగతి కనిపిస్తోంది. ఆస్తుల విలువ పెరుగుతుంది. గతంలో చేసిన మేలు ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. లక్ష్మీదేవిని ధ్యానించండి.



మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

కృషి ఫలిస్తుంది. అవసరాలకు తగినంత డబ్బు అందుతుంది. ఆదాయ మార్గాలు విస్తరిస్తాయి. గృహ, వాహనాది యోగాలు ఉన్నాయి. ప్రతి అడుగూ జాగ్రత్తగా వేయండి. ఆటంకాలను బుద్ధిబలంతో అధిగమిస్తారు. వివాదాలకు అవకాశం ఇవ్వకండి. చిన్నపాటి అవరోధాలు ఎదురైనా నిరుత్సాహం వద్దు. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.

పదకేళి

కూర్పు: బాలు

1		2	●	3	4		●	5	6	●	7
	●	8	9	●		●	10	●	11		
12		●	13		●	14				●	
	●	15		●	16	●		●	17	18	●
●	19		●	20			●	21	●	22	23
24		●	25			●	26		27	●	
28		29		●	30	31		●	32	33	
	●	34			●		●	35			●
36	37	●		●	38	●	39	●		●	40
●	41	42	●	43			●	44		45	
46	●	47	48	●		●	49		●		●
50		●	51				●	52			

ఆధారాలు- అడ్డం

1. బహుమతి (3)
3. పలువరసను పోల్చి చెప్పే గింజలు! (3)
5. సత్యం, సుందరం మధ్య? (2)
8. కొప్పు, ముడి (2)
11. పార్వతి (3)
12. మంచినీళ్ళ కోసం సన్నని మెడ కలిగిన మట్టి పాత్ర! (2)
13. ప్రసిద్ధి, ఖ్యాతి (2)
14. నూరి చేతులకు పెట్టుకుంటే ఎర్రగా పండే ఆకు (4)
15. రొమ్ము (2)
17. వర్ణం (2)
19. గుండుతలవాడు, ముండితుడు (2)
20. కోసల దేశ రాజధాని (3)
22. తేనె... ఆంగ్లంలో (2)
24. అమృతం (2)
25. వసంతం (3)
26. పంక్తి (3)
28. మదిలో, హృదయంలో (4)
30. పుట్టుక (3)
32. మధువు, సారాయి (3)
34. కల్పన, కూర్పు, ప్రబంధం (3)
35. కన్ను (3)
36. తపస్సు (2)
39. అడ్డం 24తో భూమి (1)
41. కోతి (2)
43. తోడబుట్టినవాడు, అగ్రజుడు (3)
44. సమవర్తి... ముందు సగం వెనక- వెనక సగం ముందు (4)
47. సెనగలో ఆభరణం (2)
49. నక్షత్రం (2)
50. చప్పుడు (2)
51. ధిక్కారం, తిరస్కారం (4)
52. నల చక్రవర్తి భార్య (4)

ఆధారాలు- నిలువు

1. ఒక రకం విషం (4)
2. కక్ష, ద్వేషం (2)
4. ఈ చెట్టు కాయల రసంతో పులిహోర చేస్తారు (2)
6. వంశాన్ని నిలబెట్టేవాడు (4)
7. మహానటి (3)
9. కిటికీ (3)
10. గడుసు పిల్ల; తేమ పోయిందా? (3)
15. వేగం (2)
16. తల్లి గర్భంద్వారా పుట్టలేదని- సీతకు ఈ పేరు (4)
18. కొండబిలం... అడవి జంతువుల ఆవాసం (2)
19. నేర్పడం, బోధించడం (3)
20. మాతృమూర్తికి వత్తు లోపం (2)
21. వేలి కొన నుంచి మోచేయి వరకూ కొలత (2)
23. శయనం, కనుమోడ్పు (3)
24. పూలతీగ (4)
25. తలంపు, యోచన (2)
26. వృక్షవాటిక, తోట (2)
27. సమయానికి తగినట్లుగా వ్యవహరించే నేర్పు (5)
29. కల్లు (2)
31. హసనం (2)
33. రోజు (2)
37. బురదే కానీ చివర సున్నా లేదు (2)
38. మజ్జిగ చిలికితే వచ్చేది? (4)
40. డెంగీ జ్వరం దీనివల్లే వస్తుంది (2)
42. 'పినతండ్రి'లో సగం (2)
44. వెల్లువ (3)
45. కాలం (3)
46. కోరిక, మనోరథం (2)
48. భూమిలో ఖనిజ సంపదను తవ్వి తీసే ప్రాంతం, నెలవు (2)

సుడొకు

		3			9	7	2	8
1			4			5		
	5	9	3		8			
	8					2		4
9								5
2		5					3	
			9		5	8	4	
		7			2			1
5	9	1	8			3		

గతవారం సమాధానాలు

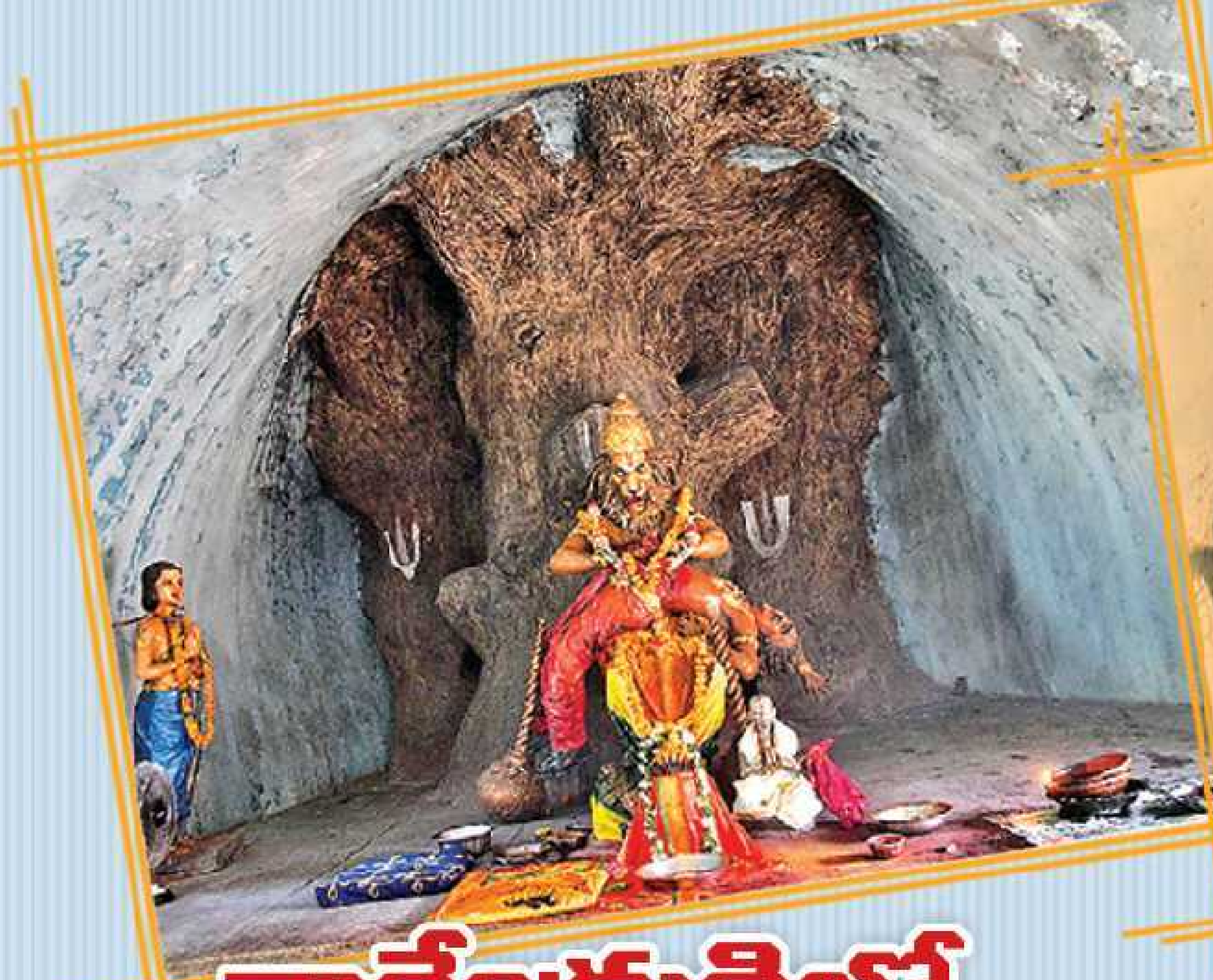
పదకేళి

1 అ	చ	2 ల	✱	3 పం	కా	✱	4 స్వ	✱	5 జ్ఞా	ప	6 కం
మ	✱	7 క్ష	ణి	కం	✱	8 కా	దం	9 బి	ని	✱	ఠం
10 లం	11 చా	లు	✱	12 లో	13 కు	లు	✱	డ్డ	✱	14 త్రి	✱
✱	త	✱	15 ధా	✱	క్షి	✱	16 ఇ	డు	17 ము	✱	18 కే
19 లో	కం	20 లో	✱	21 జీ	✱	22 అ	ల	✱	23 ని	24 రా	శ
ఖి	✱	25 ప	ర్యా	వ	సా	నం	✱	26 వా	✱	27 శి	వు
✱	28 తు	ల	✱	సం	✱	29 త	రు	ణి	మ	✱	డు
30 గో	ల	✱	31 క్షో	✱	32 వ	రం	✱	జ్యం	✱	33 కో	✱
✱	34 సి	35 రి	వె	న్నె	ల	✱	36 మా	✱	37 ఇ	ల్లా	లు
38 షు	✱	39 క	ల	✱	40 పు	41 ని	తు	డు	✱	యు	✱
42 న	43 గ	✱	44 లో	45 హం	✱	46 లా	లి	✱	47 కో	✱	48 మెం
49 కం	ద	కం	✱	50 స	రా	లు	✱	51 త	న	యు	డు

సుడొకు

7	4	2	8	6	3	5	9	1
3	8	9	7	5	1	4	6	2
6	1	5	4	2	9	3	8	7
5	2	1	9	8	4	6	7	3
4	6	7	5	3	2	8	1	9
8	9	3	1	7	6	2	5	4
1	5	8	2	4	7	9	3	6
9	3	4	6	1	5	7	2	8
2	7	6	3	9	8	1	4	5

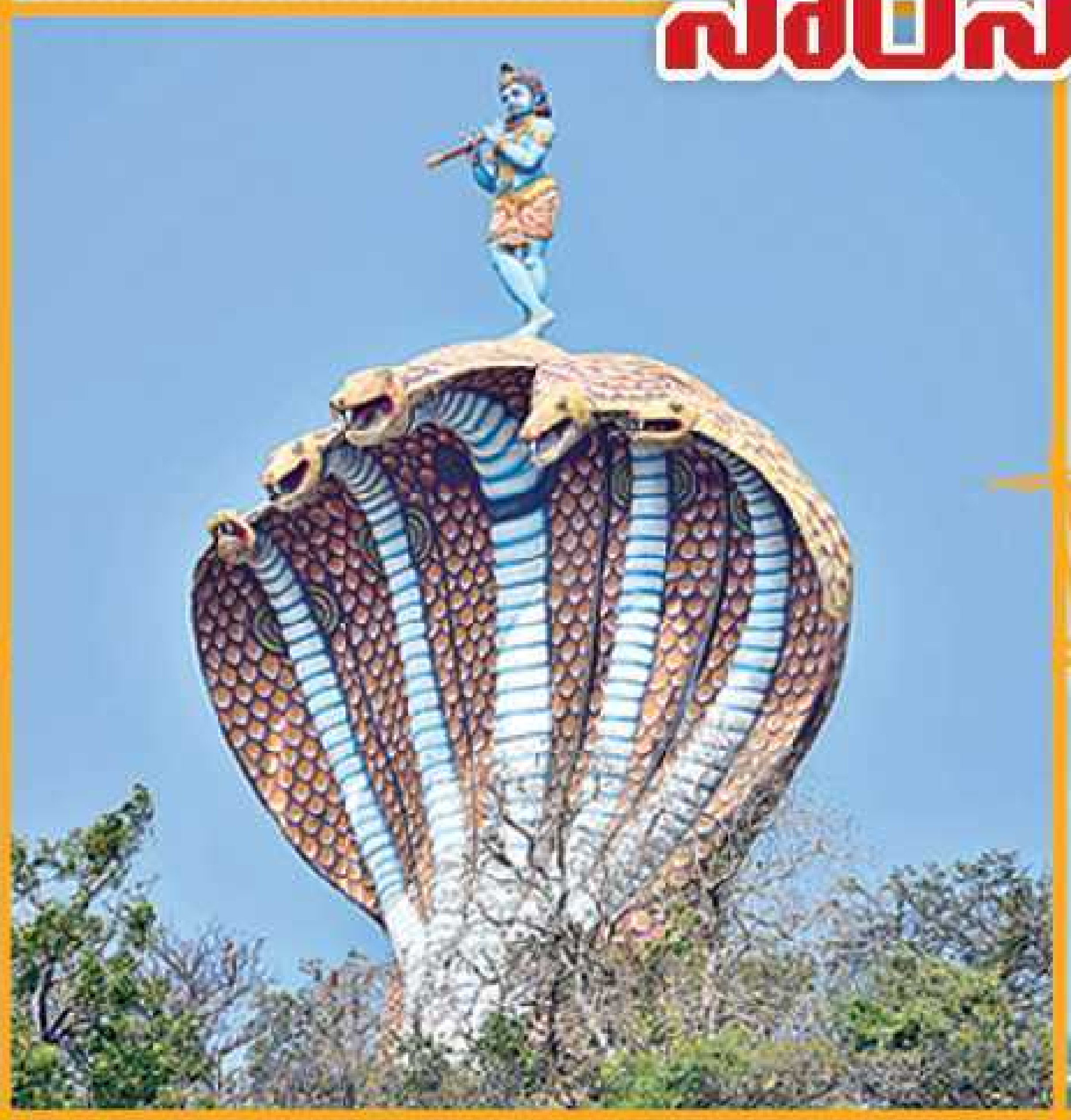
A B C D E F 1 2 3

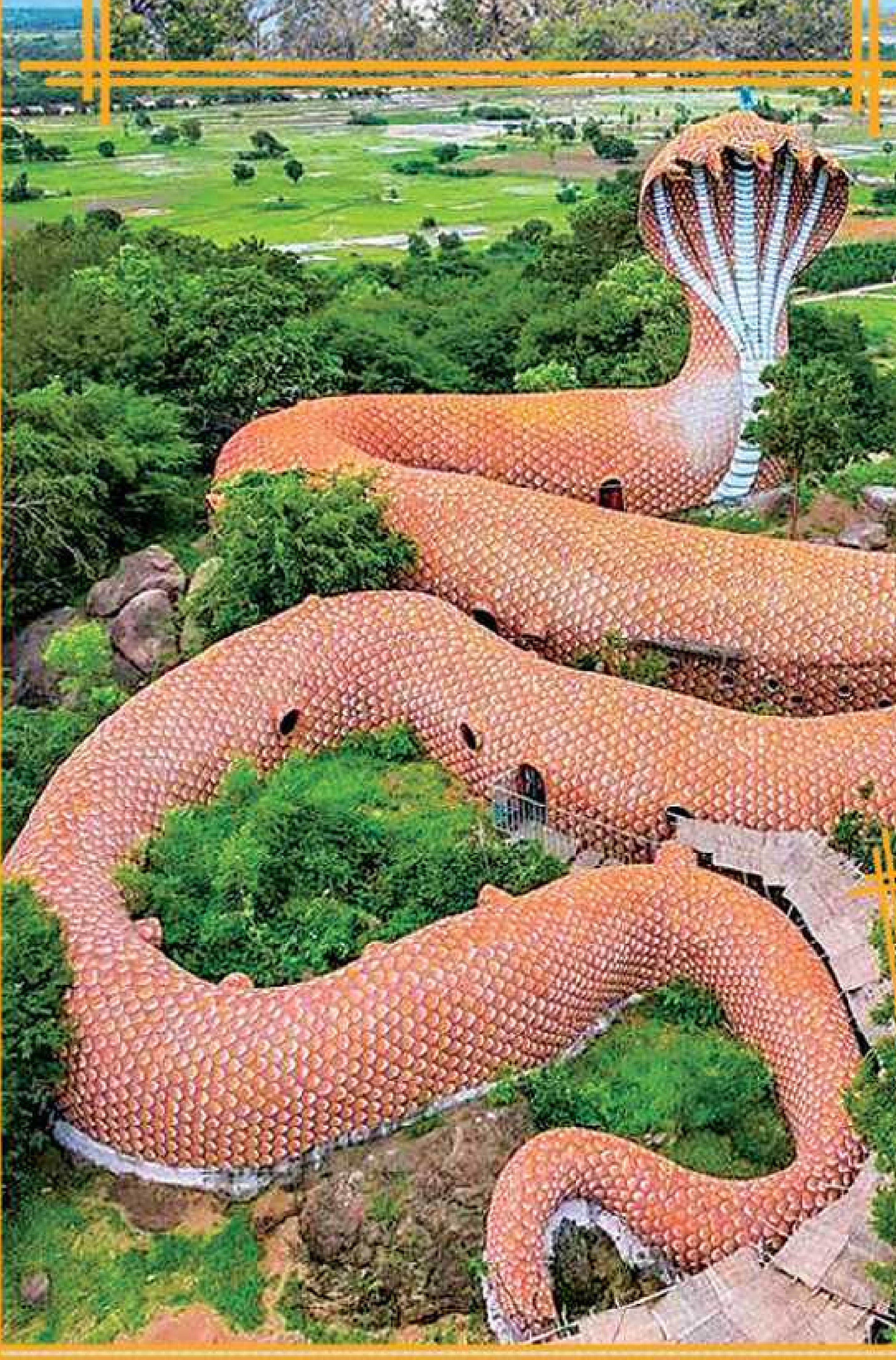




నాగేంద్రుడిలో... నారసింహుడు











పచ్చటి చెట్ల నడుమ కొండపైన వంపులు తిరుగుతూ పడగ విప్పిన పాము ఆకృతిలో కనిపిస్తున్న ఈ చిత్రం- నాంపల్లి గుట్ట దేవాలయానిది. అల్లంత దూరం నుంచే భక్తులకు కనువిందు చేసే ఈ గుడి కరీంనగర్- సిరిసిల్ల మార్గంలో వేములవాడ సమీపంలో కొలువై ఉంది. పాము తోక నుంచి లోపలికెళితే నాగదేవతతోపాటు, లక్ష్మీనరసింహ స్వామినీ దర్శనం చేసుకోవచ్చు. వంపులు తిరిగిన ఆ పాము లోపల ఉన్న సొరంగం లాంటి దారిలో ప్రహ్లాదుడు- హిరణ్యకశిపుల కథను తెలియజెప్పే ఎన్నో విగ్రహాల్నీ చూడొచ్చు. తెలంగాణలో ప్రముఖ పర్యటక క్షేత్రంగా పేరొందిన ఈ దేవాలయం ఎంతో పురాతనమైనది. ఆ ఆలయాన్నే 2001లో ఇలా పాము ఆకారంలో నిర్మించారు. పడగ మీదున్న చిన్ని కృష్ణుడి విగ్రహానికి... పురాణ గాథల్లోని 'కాళీయ మర్దనం' స్ఫూర్తి. వేములవాడ రాజరాజేశ్వరుడి మొక్కులు తీర్చుకోవడానికి వచ్చే భక్తులు ఈ దేవాలయాన్నీ సందర్శించుకుంటారు!



నీళ్లలోని దీవుల్ని చేరడానికి చెట్లన్నీ ఏకమై వంతెనలా మారినట్టుగా మాయ చేస్తోంది ఫిన్లాండ్‌లోని ఈ చోటు. ఇక్కడి లేక్‌ల్యాండ్- నదులూ సరస్సులూ కాలువలతో, వాటి మధ్య చిన్నచిన్న దీవుల సమూహంతో ప్రకృతి అందాలన్నీ ఓ దగ్గర పోగుపడినట్టే ఉంటుంది. అందులోనూ చెట్లతో నిండిపోయిన ఆ ద్వీపపు ప్రాంతాలు ప్రకృతి ప్రేమికుల్ని పరవశింప చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఏడు కిలోమీటర్ల పొడవునా సాగే ఇక్కడి పన్‌కార్‌జు రహదారి- సందర్శకుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేస్తుంది. నీటి మధ్యలో సన్నని దారికి ఇరువైపులా చెట్ల వరుసలతో ఈ దృశ్యం ఎంత రమణీయంగా ఉందో కదూ!

